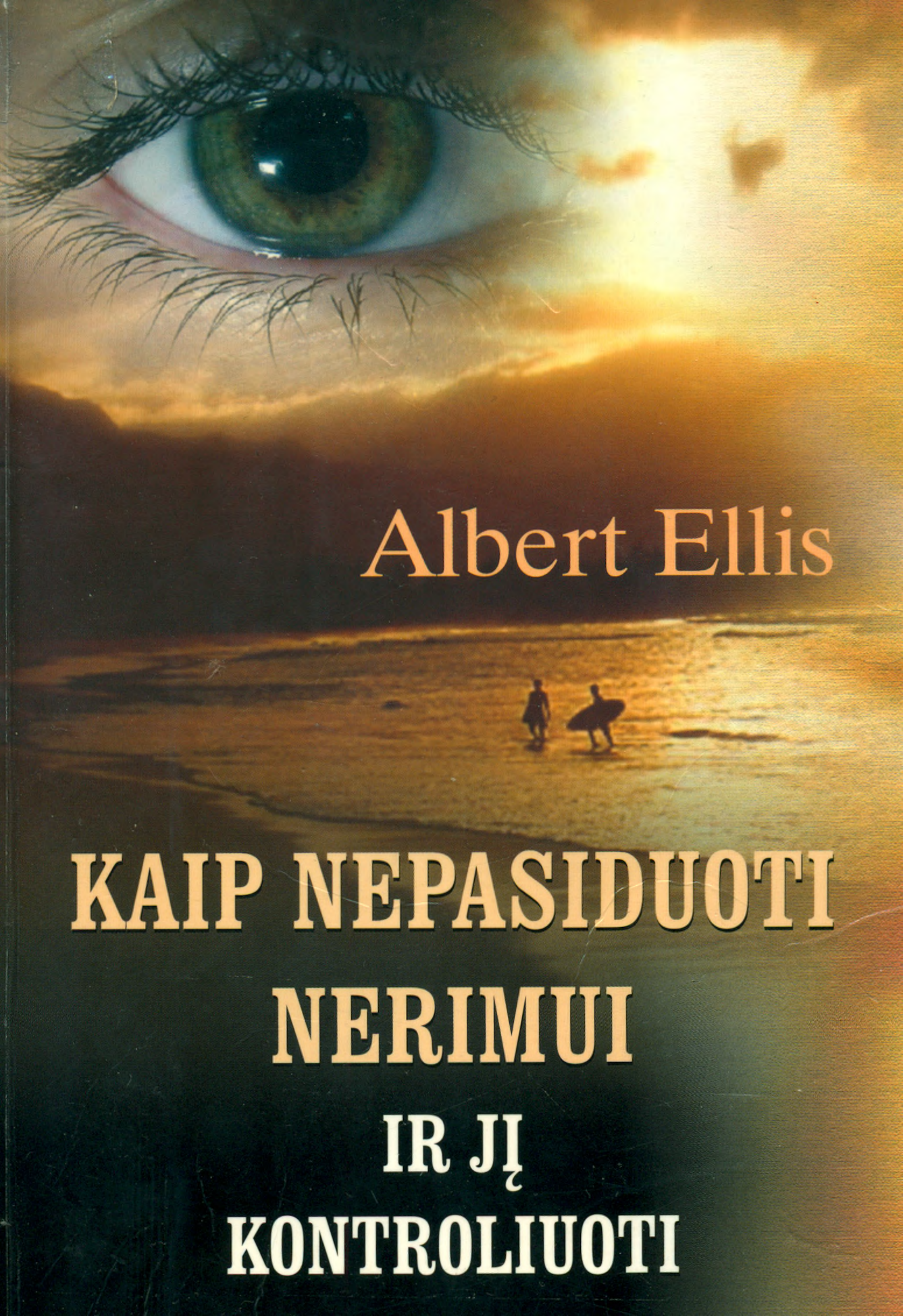


Albert Ellis

KAIP NEPASIDUOTI NERIMUI IR JĮ KONTROLIUOTI

Šios knygos pagrindinė mintis ir moralė ta, kad sveikas nerimas arba rūpestis yra gyvenimą saugojantis veiksnys, kuris duoda puikių rezultatų. Sveikas nerimas arba apdairumas padeda valdyti jausmus, leidžia kantriai pakęsti pavojus ar sunkumus. Liguistas nerimas arba panika dažnai veikia priešingai: susidūręs su problemomis, pavojais, tu netenki savitvardos, nepakeli sunkumų, kartais patiri pražūtį. Į sveiką nerimą įeina atsargumas bei budrumas, kurie saugoja nuo galimos žalos.

Albert Ellis

Kaip nepasiduoti nerimui ir jį kontroliuoti

Albert Ellis yra 70 knygų autorius ir redaktorius. Jo svarbiausios knygos, skirtos specialistams ir visuomenei, yra šios:

How to Live With a Neurotic
Sex Without Guilt
The Art and Science of Love
A Guide to Rational Living (with Robert A. Harper)
The Encyclopedia of Sexual Behavior
Reason and Emotion in Psychotherapy
Executive Leadership
How to Master Your Fear of Flying
Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach
A Guide to a Personal Happiness (with Irving Becker)
Clinical Applications of Rational-Emotive Approach (with Michael Bernard)
Overcoming Resistance
How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything — Yes, Anything!
Rational-Emotive Couples Therapy (with Joyce Sichel, Raymond Yeager, Dominic Di Mattia, and Raymond Di Giuseppe)
How to Keep People From Pushing Your Buttons (with Arthur Lange)
What to Do When AA Doesn't Work (with Emmett Velten)
Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy
Stress Couseling: A Rational Emotive Behavior Approach (with Jack Gordon, Michael Neenan, and Stephen Palmer)
How to Control Your Anger Before It Controls You (with R.C. Tafrate)
Optimal Aging (with Emmett Veltan)
The Albert Ellis Reader (with Shawn Blau)

Albert Ellis

KAIP NEPASIDUOTI NERIMUI IR JĮ KONTROLIUOTI

Iš anglų kalbos vertė
REGINA BYLIENĖ



DAJALITA
Kaunas
2006

UDK 159.9(4)
El-124

Versta iš:
HOW TO CONTROL YOUR ANXIETY –
BEFORE IT CONTROLS YOU
Citadel Press
Kensington Publishing Corp.

ISBN 0-8565-2136-8

ISBN 9955-576-90-1

Skiriu
Janet L. Wolfe,
man ištikimai padedančiai
jau tris dešimtmečius

Turinys

Padėka

Norėčiau padėkoti Džimui Ranjanui, kuris puikiai parengė tekstą. Džimis Elisonas pasiūlė parašyti šią knygą ir nuo pat pradžių kartu dirbo. Styvas Palmė tekstą surinko kompiuteriu ir jį redagavo. Džina Marija Zampano, kuri yra Alberto Ellio instituto administracijos direktorė, padėjo surinkti medžiagą ir neskaičiuodama valandų dirbo nedėkingą administracinį darbą.

Kaip nepasiduoti nerimui

1

Kodėl aš įsitikinęs, kad tu gali nepasiduoti nerimui, kol jis tavęs neįveikė

Iki devyniolikos metų aš buvau nepaprastai nerimastinga būtybė. Net buvau įsitikinęs, kad gimiau turėdamas polinkį į nerimą. Mama buvo tokia pati: apskritai ji buvo laiminga moteris, bet nuolat rūpinosi kokiomis nors smulkmenomis, pavyzdžiui, pinigais. Mano vaikystės ir jaunystės metais jai iš tikrųjų pinigų nereikėjo. Vienu metu mano tėvas, kuris buvo nemenkas komisionierius, turėjo milijoną dolerių, o 1920 metais tai buvo įspūdinga suma. Bet motina visą laiką skaičiavo išlaidas, ir jeigu tėvas padavėjui duodavo penkiasdešimt dolerių arbatpinigių, tai ji paslapčia juos atimdavo ir padavėjui palikdavo žymiai mažiau. Savo pinigus ji kaupė atskiroje sąskaitoje, kurioje gulėjo tūkstančiai dolerių. Bet jai vis buvo negana. Kai tėvas biržoje prarado savo pirmąjį milijoną ir pradėjo kaupti antrąjį, o šeimai finansiniu požiūriu puikiai sekėsi, mano motina ir toliau drebėjo dėl pinigų bei kitų nereikšmingų dalykų ir kaupė toliau. Ji neklydo, nes 1929 metais tėvas prarado antrąjį milijoną ir nebegalėjo jos išlaikymui reguliariai mokėti pinigų. Bet pasaulinę ekonominę krizę įveikėme neblogai, kadangi mano brolis, sesuo ir aš

pradėjome dirbti ir remti šeimą. Vis dėlto mama be paliovos rūpinosi, kol su savo kapitalu numirė, sulaukusi devyniasdešimt trejų metų.

Jūs pagalvosite, kad aš iš jos išmokau nerimauti, bet tai — netiesa. Pusantrų metų jaunesnis mano brolis augo tokiose pačiose sąlygose, bet jis patologiškai nieko neėmė į galvą. Jis visada rizikavo ir darė "pavojingus" dalykėlius, niekada nesusimąstydamas apie pasekmes. Jei baigdavosi gerai, puiku, jei nepasisekdavo, niekada nenukabindavo nosies, bet imdavosi kito nuotykio — biznio ar draugijos. Kadangi jis retai dėl ko nors jaudinosi, jam sekėsi.

Ne taip kaip man! Bijojau visokių nenumatytų atvejų. Buvau nepaprastai drovus, paklusnus, neryžtingas vaikas ir paauglys, beveik niekada nerizikuodavau, o jeigu išdrįsdavau, tai paskui nerimaudavau. Mane kamavo ypatingai didelė viešo kalbėjimo baimė, beveik fobija. Buvau pakankamai protingas ir talentingas, todėl manęs dažnai prašydavo pakalbėti: klasės susirinkimuose, spektakliuose ar atsakyti į mokytojų klausimus. Bet aš nepasidaviau įkalbinėjimams ir viešų pasirodymų vengdavau.

Pateiksiu pavyzdį. Labai gerai rašiau, gal geriausiai iš klasės, bet vengiau dalyvauti rašybos konkursuose, bijodamas, kad privelsiu klaidų (jų praktiškai niekada nebūdavo) ir pasirodysiu esąs "kvailys". Kai mokytoja priversdavo dalyvauti, aš pasirodydavau geriau už kitus vaikus ir laimėdavau, bet visada baisiausiai nerimaudavau ir nemėgau konkursų apskritai. Laimėti patikdavo!

Kitas pavyzdys. Kartą reikėjo išmokti eilėraštį ir jį padeklamuoti prieš klasę. Vėl baisiai nerimavau, kad užstrigsiu ir mikčiosiu, nors atmintį turėjau puikią. Viešas pasirodymas man kėlė siaubą. Tą rytą, kai reikėjo eiti į mokyklą ir deklamuoti eilėraštį, aš pajutau skeliantį galvos skausmą, todėl,

paėmęs termometrą, įkišau į radiatorių, kad įrodyčiau — karščiuoju. Mama man leido pasilikti namuose. O ką, jei padeklamuočiau blogai ir mokytoja su vaikais pamatytų mano nerimą? Niekada!

Kai buvau maždaug vienuolikos metų, sekmadieninėje mokykloje laimėjau medalį. Atsiimant reikėjo užlipti ant pakylos ir padėkoti mokyklos direktoriui. Nuėjęs pasiėmiau medalį, padėkojau direktoriui, o kai grįžau į vietą, draugas paklausė: "Ko tu verki?" Taip buvau susirūpinęs viešu pasirodymu, kad nuo didelės įtampos sudrėko akys, ir atrodė tarsi būčiau verkęs.

Ypatingai varžydavausi, bendraudamas su nepažįstamais vaikais, autoritetingais asmenimis, o labiausiai — su kita lytimi. Mergaitėmis pradėjau domėtis nuo penkerių su puse metų, kai buvau beprotiškai įsimylėjęs gražuolę kaimynę. Šiai meilei pradingus, aš praktiškai įsimylėdavau kasmet pačias gražiausias klasės mergaites. Be galo ugningai įsimylėdavau — tarsi kas mane apsėsdavo. Nesvarbu, kad tas mergaites dievindavau ir svajodavau apie draugystę — tiesą sakant, vien apie tai ir tegalvodavau — bet nesu joms prataręs žodžio, nė bandęs prie jų prieiti. Droviai, baimingai stovėdavau nuošaly, užčiaupęs savo didelę burną, godžiai žiūrėdavau nė neketindamas prabilti. Bijojau prie jų prisiartinti, užmegzti draugystę, nes man atrodė, kad jos, pamačiusios mano trūkumus, atstums ir pažemins. Iš gėdos turbūt būčiau apalpęs!

Paauglystėje, beveik iki devyniolikos metų, nesu prisiartinęs prie moters, kuri man patikdavo. Bronkso Botanikos sode praleisdavau ilgą laiką. Ši maloni vieta buvo netoli namų, todėl, pasiėmęs knygas, eidavau pasėdėti ant suoliuko arba žolės. Skaitydamas ganydavau akis į patrauklias įvairaus amžiaus moteris, svajodamas paflirtuoti. Bet niekada nepriėjau ir nepakalbėjau. Paprastai atsisėsdavau ant akmeninio suolo

šalia tako, vedančio prie Bronkso upės, o ant kito suolo, už dešimties pėdų, atsisėsdavo kokia nors mergina ar moteris. Aš tuojau pažiūrėdavau į ją (tada mane domino visos be išimties moterys), ir kartais žvilgsniai susidurdavo. Pasalūniškai ją stebėdavau, beveik flirtuodavau, o ji dažnai atsakydavo tuo pačiu. Kai kurios manimi susidomėdavo ir laukdavo, kad prieičiau ir pakalbinčiau.

Bet ne aš! Visada rasdavau milijoną pasiteisinimų — ji man per aukšta ar maža, per sena ar jauna, per daug nuovoki ar kvaila. Sugalvodavau įvairių dingsčių ir paaiškinimų. Nė vienai iš jų nesu prataręs žodžio, nors ir labiausiai man būtų patikusios ir gal į mane linkusios. Kai mano aistros objektui nusibosdavo ir ji nueidavo, arba pirmas nueidavau aš, imdavau save rūsčiai koneveikti ir keikti, kad buvau toks kvailas ir nepriėjau, nesurizikavau, ir prisiekdavau, kad kitą kartą tikrai išdrįsiu. Bet taip ir neišdrįsau.

KAIP ĮVEIKIAU VIEŠO KALBĖJIMO NERIMĄ

Sulaukęs devyniolikos metų, nusprendžiau kovoti su nerimu. Pirma, ketinau atsikratyti auditorijos baimės. Tuo metu buvau aktyviai pasinėręs į politinės organizacijos veiklą ir buvau jaunųjų liberalų pirmininkas. Ši organizacija buvo nedidelė, o jos nariai — mano draugai, taigi nejaučiau baimės, kartkartėmis kalbėdamas aštuoniems ar dešimčiai žmonių. Net ir nemaniau, kad tai viešas pasirodymas. Liberalai tikėjosi, kad aš būsiu propagandistas ir kaip jų partijos jaunimo atstovas kalbėsiu kitose organizacijose ir grupėse, kviesdamas prisijungti prie liberalų. Man šis vaidmuo kėlė siaubą ir Naujosios Amerikos (suaugusių liberalų) kvietimų, kuriuos jie

siųsdavo Jaunajai Amerikai (jaunimo sekcijai) aš atsisakydavau kaip visada išsisukinėdamas.

Spaudimas, kad kalbėčiau Jaunajai Amerikai, tęsėsi. Neturėdamas kitos išeities, nusprendžiau nugalėti viešo kalbėjimo baimę. Daug skaičiau filosofijos ir psichologijos leidinių, ketinau rašyti psichologijos knygą apie žmogiškąją laimę, nes buvau asmeniškai suinteresuotas kaip įveikti nerimą. 1932 metais man buvo kilę minčių apie nerimo ir baimių įveikimą. Buvau skaitęs, ką apie nerimo įveikimą teigė didieji filosofai Konfucijus ir Gautama Buda bei Senovės Graikijos ir Romos filosofai — Epikūras, Epiktetas ir Markas Aurelijus. Tuo laiku (pradedant nuo šešiolikos metų) filosofija buvo mano didysis hobis. Skaičiau moderniuosius filosofus Toro, Emersoną, Bertraną Raselą ir daugumą psichologų — Froidą, Jungą ir Adlerį. Jų veikaluose ieškojau, kaip nugalėti nerimą ar jį pagydyti. Taigi aš buvau pasikaustęs filosofijos ir psichologijos srityse.

Buvau skaitęs įžymųjį biheivioristą Džoną B. Votsoną (John B. Watson), apie jo eksperimentus, gydant vaikų baimę ir nerimą. Votsonas ir jo asistentai dirbo su septynerių ar aštuonerių metų vaikais, paniškai bijančiais gyvūnų (pavyzdžiui, pelių ar triušių) ir prie jų iš tolo pratindavo vaikus: juos kalbindavo atitraukdami dėmesį, kaskart mažindami atstumą prie gyvuliukų. Maždaug po dvidešimties minučių vaikai gyvūnėlių nebebijodavo ir norėdavo juos paglostyti. Ši procedūra, vadinama jautrumo mažinimu, buvo efektyvi, ir per kelis seansus mokslininkai išmokydavo vaikus atsikratyti baimės ir nerimo.

“Na, — pasakiau sau, — jeigu tai tinka mažiems vaikams, tiks ir man. Pabandysiu“.

Pirmą kartą gyvenime aš neatsisakiau viešai kalbėti. Kiekvieną savaitę paruošdavau po kalbą ir ją sakydavau Jaunosios

Amerikos organizacijos susirinkimuose. Velniškai bijodavau ir pirmąsias kalbas sakydamas jaučiau didelį diskomfortą. Bet iš perskaitytų knygų ir įgaunamos patirties žinojau, kad tai manęs nenuvarys į kapus. Įsitikinau, kad mano įsivaizduotų baisių dalykų — mane pašieps auditorija ir juoksis — apskritai nebuvo. Po mano varganos kalbelės, kuri neįtikindavo auditorijos, kad Jaunoji Amerika yra didžiausia politinė jėga nuo Amerikos pasipriešinimo Anglijai laikų, kad ir keista, prie partijos prisijungdavo po kelis žmones. Gal ir blogai kalbėdavau, bet nieko baisaus neįvykdavo.

Kitaip sakant, stengiausi vadovautis filosofais: eidavau ten, kur labiausiai bijodavau, save versdamas viešai kalbėti ištisas dešimt savaičių. Na, tai padėjo! Iš pradžių buvo labai nesmagu, po to — mažiau, o pagaliau — staigmena! — gerai. Širdies dūžiai lėtėjo, prakaitavimas mažėjo, žodžiai nebesikirsdavo. Išmokau susikoncentruoti į kalbos turinį — kokia nuostabi politinė grupuotė Jaunoji Amerika — bet negalvojau ir nesikankinau kaip aš tai pateikiu. Ir pats nustebau supratęs, kad būčiau geras oratorius, jei smarkiai nesijaudinčiau, o su publika kalbėčiau kaip su draugais. Man gerai sekdavosi kalbėti, tik kad koją kišo *viešas* kalbėjimas. Balso stygos ir sugebėjimas sklandžiai kalbėti buvo visada neblogi, o dabar, įgavus praktikos, tapo dar geresni.

Kai prisiverčiau kalbėti auditorijai, man pradėjo tai patikti. Po devynerių metų tos patirties skatinamas aš nusprendžiau tapti psichoterapeutu. Viešo kalbėjimo pradžioje aš neketinau tapti gydytoju, nes viliojo rašytojo darbas, ypač žmogiškosios laimės tema. Gal mintis apie rašymą užkibo todėl, kad nereikėtų kalbėti viešai. Neketinau būti gydytoju, tik norėjau, kad mane mažiau kankintų nerimas ir būčiau laimingesnis. Tai įgyvendinti pavyko. Lioviausi nerimauti dėl viešo

kalbėjimo — ši fobija prapuolė. Kai nerimas dingo šioje srityje, ėmiau mažiau nerimauti ir kitur.

Norėdamas puikiai pasirodyti, stengiausi gerai mokytis ir sportuoti. To atkakliai siekiau ir kruopščiai ruošiau pamokas, visada jausdamas nerimą, kad mano pastangos nenueitų veltui, kad neištiktų nesėkmė. Būtų baisu, tiesiog siaubas!

Kai supratau, kad publikos akivaizdoje galiu jaustis nesmagiai ir prasčiau kalbėti, bet dėl to savęs neniekinu, ėmiau mažiau jaudintis dėl nesėkmės. Aš *norėjau,* kad man sektųsi, bet *nebuvau nuo to priklausomas.*

KAIP ĮVEIKIAU BENDRAVIMO NERIMĄ

Norėdamas išbandyti save, ryžausi antram dideliam eksperimentui: atsikratyti bendravimo baimės, ypač baimės būti atstumtam įdomių moterų. Šis nerimas mane kamavo visą gyvenimą ir buvo žymiai svarbesnis už viešo kalbėjimo baimę. Prisimindamas, kad ketinu tapti rašytoju, žinojau, kad neišvengsiu knygų pristatymų. Jeigu domėsiuosi moterimis, — o tą ketinau daryti — negalėdamas prisiartinti ir pakalbėti su ta, kuri man patinka, daug ko neteksiu! Turėsiu tenkintis tik tomis pažintimis, kurias man organizuos draugai ir giminaičiai, nes pats veikti nesugebėsiu. Kokia nuobodybė!

Taigi, galvodamas apie sėkmę, patirtą kalbant auditorijai, nusprendžiau tą pačią metodiką pritaikyti bendravimo nerimo nugalėjimui. Rugpjūčio mėnesį, prieš prasidedant paskutiniams studijų metams, pasiryžau kasdien eiti į Bronkso Botanikos sodą ir, nepaisant jaudulio, šnekėtis su svetimomis moterimis. Sau įsakiau vaikštinėti po parką ir prisėsti ant suoliuko šalia moters — ant to paties suoliuko, ant kurio sėdi ji (užuot man atsisėdus ant gretimo suoliuko). Jei pavyks (bijo-

jau, kad ji pasišalins), imsiuosi pavojingiausio dalyko: per vieną minutę ją prakalbinsiu. Nors tektų mirti! Turėsiu prašnekti per minutę, nesvarbu, nei kaip aš jausiuosi, nei kaip ji žiūrės. Tai buvo nuostabus įsipareigojimas. Kodėl nuostabus? Todėl, kad jei aš greitai prašneksiu, užuot laukęs ir fantazavęs, tas sumautas reikalas greičiau pasibaigs ir liks daugiau šansų su ja kur nors nueiti.

Elgiausi tiksliai pagal planą. Pamatęs ant suoliuko sėdinčią moterį, nugalėdamas savo jaudulį, sėsdavausi šalia. Sau neleidau atsikalbinėti nei dėl jos išvaizdos, nei dėl metų. Neatsikalbinėti! Tik prisiversdavau, jausdamas nesmagumą, tučtuojau sėstis šalia. Dauguma moterų, man staiga atsisėdus, atsikeldavo ir nueidavo. Visų, su kuriomis pakalbėjau ir šalia pasėdėjau, tą rugpjūtį buvo apie 130. Trisdešimt arba trečdalis moterų iškart nuėjo. Tai atima drąsą! Liko šimtas moterų, kurios labai tiko mokslїniam darbui!

Neprarasdamas ryžto, kalbėjausi su šimtu moterų. Kalbėjau apie gėles, medžius, orą, paukščius, bites, jų skaitomas knygas ar laikraščius — bet ką, kas tiko pokalbio palaikymui. Nieko pritrenkiančio ar protingo. Nieko asmeniško. Jokių pastabų apie jų išvaizdą ar ką nors, kas jas išgąsdintų ir jos pabėgtų. Tiesiog šimtas paprastų pokalbių.

Šimtas moterų su manimi kalbėjosi: kai kurios tik burbtelėjo, o kitos šnekėjosi valandą ar daugiau. Dauguma jų palaikė gyvą pokalbį. Jei matydavau, kad jos noriai šnekasi, paklausdavau apie darbą, šeimą, gyvenimo planus, pomėgius ir t. t. Šnekėdavausi apie tą patį, ką kalbėčiau, jei oficialiai susipažinčiau.

[redacted]tikslas — pakviesti jas į pasimatymą, dažnai susi-[redacted]i, [redacted]oti, galbūt kurią nors vesti — žlugo. Nieko nelaimėjau. Iš šimto moterų, su kuriomis kalbėjausi, tik vienai sugebėjau paskirti pasimatymą, o ji neatėjo! Su ja pra-

šnekėjom dvi valandas, ji mane atsisveikindama pabučiavo, prižadėjo vėl ateiti į parką vakare, bet neatėjo. Daugiau jos nesusitikau, nes neturėjau telefono numerio. Tragedija! Nusivylimas! Bet ištvėriau. Ir nuo to laiko užsirašydavau telefono numerį moters, kuriai paskirdavau pasimatymą!

Per tą mėnesį, neatstumtas šimto moterų, galutinai atsikračiau bendravimo nerimo, ypač nepažįstamų moterų, sutiktų svetimoje aplinkoje, baimės. Įsitikinau, kad nieko bloga nenutinka, jei kuri ir atstumia. Nė viena kalbinta moteris neišsitraukė peilio ir nenurėžė mano pasididžiavimo. Nė viena neapsivėmė ir nenubėgo. Nė viena nešaukė faro. Ne, neatsitiko nieko baisaus, ką piešė vaizduotė. Atvirkščiai, su jomis maloniai pasišnekėjome, daug sužinojau apie moteris apskritai, atsikračiau jaudulio ir baimės. Nebebijojau prie jų prisiartinti ir, kai su jomis susipažindavau parkuose, traukiniuose, oro uostuose bei kitose viešose vietose, galėjau šnekėtis ir skirti joms pasimatymus. Baimė ir bendravimo nerimas dingo, nežiūrint to, kad aš būdavau atstumiamas seksualiai, manęs nemylėjo ir nenorėjo už manęs tekėti. Kas nerizikuoja, tas nelaimi! Baimė, kad moterims pasirodysiu menkysta ir jos mane atstums, dingo!

Ar dabar suvokiate, kodėl aš, kaip teigiu skyriaus pavadinime, garantuoju, kad žmonės gali įveikti savo nerimą ir nesileisti jo užvaldomi? Todėl, kad aš tai patyriau savo kailiu, viešai kalbėdamas ir bendraudamas. Nerimą įveikiau pats, be niekieno pagalbos, nesinaudodamas psichoterapeuto paslaugomis. Anksčiau nerimavęs dėl daugelio dalykų, aš tapau žmogumi, kuris net kebliausioje situacijoje jaučiasi gerai. Jau penkiasdešimt ketverius metus būdamas gydytoju savo eksperimentus taikau tūkstančiams žmonių, kad jie išmoktų kontroliuoti nerimą. Be to, gydymo teorijoje ir praktikoje taikyda-

mas asmeninę nerimo įveikimo patirtį, įkūriau Protingo emocinio elgesio terapijos institutą.

Žinoma, svarbiausia, kad sugebėjau nugalėti savo nerimą ir baimes. Skaičiau filosofijos ir medicinos knygas, iš kurių daug ko išmokau. Perėmiau Dž. B. Votsono patirtį, nors jis nebuvo gydytojas, tik vadovavo keliems gydymo eksperimentams. Knyginė patirtis ir noras nugalėti užgulusius kompleksus, laikui bėgant, man leido tapti šaltakraujišku žmogumi, vienu iš nedaugelio pasaulyje. Nuo tada, kai man buvo devyniolika, praėjo šešiasdešimt penkeri metai, ir per tą laiką patyriau daug nesėkmių. Aš vis dar stengiuosi tobulai dirbti, noriu pelnyti konkrečių žmonių pagarbą, siekiu patogumo. Kai mane ištinka nesėkmės, stengiuosi susivaldyti ir nepasiduoti emocijoms, todėl nepuolu į depresiją, nesinervinu ir neįnirštu.

Kitaip sakant, buvęs labiausiai pažeidžiamas asmuo pasaulyje, sugebėjau tapti tokiu, kuris susierzina tik išimtinais atvejais. Kaip skelbia mano vienos populiariausių knygų antraštė, aš kategoriškai atsisakau būti nelaimingu. Taip, jokių išimčių.

Tačiau pabrėžiu, kad visas permainas pasiekiau savo valia. Ne psichologo patarimai ar terapija, ne paramos grupės, ne draugai ar giminės suformavo mano asmenybę, o tik aš pats, nuostabiai nugalėjęs nerimą, ir šią būseną išlaikęs iki dabar.

Dar daugiau. Laikui bėgant tapau žymus psichoterapeutas, pas kurį apsilankė daugiau klientų, negu pas kitus šios šalies gydytojus. Sukūriau naują populiarų gydymo būdą, kuris plačiai taikomas, nes, kaip parodė eksperimentai, yra nepaprastai efektyvus ir gerai veikia visose psichoterapijos srityse, t.y. keičia žmonių mąstymą ar priverčia juos nugalėti baimę.

Turbūt geriausia ką sukūriau — tai Protingo emocinio elgesio terapijos institutas, įkurtas 1955 (REBT), ir Kognity-

vaus elgesio terapija (Cognitive Behavior Therapy — CBT), į minėtą institutą panaši gydymo įstaiga, įkurta 1960 metais. Tai yra puikiausi išradimai, padedantys žmonėms nugalėti savo kompleksus. Instituto parengtos knygos ir kita medžiaga moko skaitytojus ir klausytojus nugalėti depresiją, nerimą, įniršį, savigailą. Šį mokslą galima perteikti visiems suprantamais žodžiais, ir kiekvienas apniktas jausmų žmogus jį gali lengvai pritaikyti. Tai veiksminga!

Vadovaudamasis savo bei tūkstančių REBT ir CBT klientų patirtimi, galiu drąsiai teigti, kad jūs, šios knygos skaitytojai, galite nugalėti nerimą, kol jis neįveikė jūsų. Nors nėra garantijos, kad laikydamiesi REBT'o ir CBT nurodymų, nuvysite nerimą, tačiau yra tikimybė, kad jums atkakliai dirbant pasiseks. Man pavyko, nors niekas nepadėjo, o jums turėtų pasisekti dar lengviau, nes jau penkiasdešimt metų ši sritis moksliškai tyrinėjama. Jeigu rūpestingai skaitysite knygą, galėsite tai išbandyti patys.

Ar dažnai jauti nerimą? Taip, tokie yra žmonės. Ar gali ko nors imtis, kad sumažintum nerimą? Visi gali. Ar pasistengsi elgtis taip, kaip aš siūlau, kad įveiktum nerimą? Pabandyk REBT'ą bei CBT ir įsitikinsi!

2

Kas yra nerimas ir ar dažnai jis tave valdo

Gal tu nežinai, bet nerimas palaiko gyvybę, patogumą ir leidžia išlikti žmogiškajai rūšiai. Visos "normalios" žmogiškos būtybės gimsta, vystosi turėdamos troškimus, vertybes bei tikslus. Todėl, jei niekada nejautei nerimo, nesirūpinai, kaip įgyvendinti savo norus, tu toleruosi visus šlykščius dalykus — pažangos nebuvimą, panieką, pavojingus siekius, įžeidinėjimus, netgi pasikėsinimus prieš save — ir nieko nedarysi, kad saugotumeisi ir to išvengtum. Pagrindinė nerimo jėga — padėti išvengti nemalonių būsenų ir veiksmų, trukdančių troškimams. Taigi, jeigu kas nors kėsinasi tave užpulti, o tu trokšti išlikti sveikas, turi pasirinkti keletą galimų veiksmų: pabėgti, muštis su užpuoliku, ieškoti pagalbos, kviesti policiją, atkalbėti užpuoliką nuo jo veiksmų ir pan. O gal nesiimsi nė vieno siūlomo varianto, nes nebuvai rūpestingas, akylas, susirūpinęs, įsitempęs, apdairus ar supanikavęs. Gal suvoksi užpuolimo grėsmę, bet nieko nesiimsi, kad jo išvengtum.

Pavyzdžiui, jei tau gresia netekti darbo, o tu nori jame likti, tai susirūpinsi ar sunerimsi, kaip jo neprarasti. Tu gali griebtis veiksmų: kalbėtis su viršininku, stengtis geriau dirbti, ieškoti kito darbo, prašyti draugų užtarimo, imtis savo verslo, mokytis aukštojoje mokykloje ar pan.

Nerimas kyla iš troškimo ką nors gauti ir supratimo, kad tai nepasiseks, arba matant iškilusią grėsmę ir suvokiant, kad ji užgrius. Jeigu neturi jokių vertybių, troškimų ar norų, tau nėra jokio skirtumo, kas tavęs laukia, tai ir rūpesčių nekyla. Tu gal ilgai negyvensi, nes gyvenimas ir išlikimas dažnai priklauso nuo troškimo gyventi ir vengimo skausmo, diskomforto, rūpesčių ir žiaurių kivirčų, kurie trumpina žmogaus gyvenimą. Kad gyventum, reikia kvėpuoti, valgyti ir jaustis patogiai. Jeigu jauti diskomfortą, sakykim, nuolatinį skausmą, liūdesį, tai prarandi gyvenimo motyvaciją, o tai stumia į mirtį.

Apskritai žmonija suvokia savo tikslus: visi nori gyventi, būti laimingi ir nepatirti skausmo. Išimčių pasitaiko nepaprastai mažai! Tokie asmenys gyvena neilgai. Žmonių rūpestis arba nerimas, susijęs su gyvenimu bei skausmo ir bėdų vengimu, palaiko jų gyvybingumą ir jėgas. Net maži vaikai, dar nesugebantys apsiginti, nori gyventi, džiaugtis ir vengia skausmo. Nerimas padeda tą pasiekti.

Deja, nerimas yra labai įvairus, todėl jis gali kenkti. Sveikas nerimas — rūpestis, budrumas, atsargumas — kaip jau minėjome, tau padeda gauti tai, ko trokšti ir išvengti to, ko nenori. Ypač — ko nenori! Nes tai, ko vengi, tiesiogine prasme galėtų suluošinti arba nužudyti. Todėl puiku, jeigu nerimas liepia nežiopsoti einant per gatvę, laikytis saugaus greičio vairuojant automobilį, nevalgyti nuodingo maisto, naktį (ar net ir dieną) vengti pavojingų vietovių ar rajonų.

Sveikas nerimas saugo gyvybę. Tačiau, kaip matysime, nerimas ne tik gali tapti, bet ir dažniausiai būna, nesveikas, t.y. destruktyvus, kenkiantis esminiams interesams. Sakykim, eini per gatvę. Jeigu nerimauji sveikai, žengi per gatvę atsargiai, paisai šviesoforo, saugaisi automobilių, kurie gali nutrūktgalviškai lėkti per sankryžą, ir greitai pereini į kitą pusę, nesivilkdamas vėžlio žingsniu. Tai gerai!

Bet tarkim, kad esi taip nenormaliai susirūpinęs, kaip saugiai pereiti gatvę, jog širdis daužosi lyg pašėlusi, kojos dreba, o tu žvalgaisi įvairiomis kryptimis. Kur gali nuvesti toks aklas nerimas? Tikėtina, kad kaip laukinis bėgsi per gatvę arba jos vidury sustingsi, arba žiūrėsi klaidinga kryptimi, arba iš baimės apskritai neisi per gatvę, arba griebsiesi kito kvailo poelgio ir sukelsi eismo įvykį. Stipri panika yra pavojinga nerimo forma, daugiau atnešanti žalos negu naudos.

Tas pats pasakytina apie paniką, susijusią su problemomis, nekeliančiomis fizinio pavojaus. Jeigu galvoji apie darbo praradimą ir ima siaubas, kad tik nepanikuotum, tai, žinok, kad taip ir atsitiko. Apimtas panikos galbūt elgsiesi taip: desperatiškai kalbėsi su viršininku, demonstruosi paniką, skubotai išeisi iš darbo, net neišsiaiškinęs, ar gresia atleidimas, bijosi eiti į kitą darbą, o pradėjęs dirbti kitur, panikuosi, kad neatleistų. Toks kvailas elgesys nepadės išsilaikyti šiame darbe, susirasti kitą darbą arba trukdys sėkmingai dirbti. Rūpestis gali padėti išsaugoti darbą ar susirasti kitą, dar geresnį. Panika bet kuriame darbe tik kenks. Tai nėra gerai!

SVEIKAS IR LIGUISTAS NERIMAS

Šios knygos pagrindinė mintis ir moralė ta, kad sveikas nerimas arba rūpestis yra gyvenimą saugojantis veiksnys, kuris duoda puikių rezultatų, ko nepasakytum apie liguistą nerimą. Sveikas nerimas arba apdairumas padeda valdyti jausmus, leidžia kantriai pakęsti pavojus ar sunkumus. Liguistas nerimas arba panika dažnai veikia priešingai: susidūręs su problemomis, pavojais, tu netenki savitvardos, nepakeli sunkumų, kartais patiri pražūtį. Į sveiką nerimą įeina atsargumas bei budrumas, kurie saugoja nuo galimos žalos. Liguisto neri-

mo formos yra panika, siaubas, šiurpas, fobijos, drebulys, žado netekimas, sustingimas bei kiti fiziniai ir psichosomatiniai negalavimai, tarsi įspėjantys apie galimus pavojus, bet tik trukdantys su jais susidoroti. Šioje knygoje bus aiškinamas sveiko ir liguisto nerimo skirtumas bei aptariami kiti sveiki ir nesveiki jausmai, emocijos.

Čia pateikiama psichoterapijos teorija ir praktika yra vadinama Protingo emocinio elgesio terapija (REBT), kuri skiriasi nuo kitų terapijos formų. Žmonės į negeroves reaguoja skirtingai, todėl REBT išskiria sveikas neigiamas emocijas (liūdesys, gailestis, nusivylimas, apmaudas) bei liguistas (panika, depresija, įniršis, nepilnavertiškumas, savigaila). Jas aptarsime vėliau, o dabar grįžkime prie tavo nerimo.

Sveikas nerimas arba susirūpinimas beveik visada pagrįstas tikroviška ar protinga baime. Vadinasi, jei nori pereiti judrų greitkelį, kuriame nėra šviesoforo, tau kils reali baimė būti parmuštam ir mirtinai sužalotam. Kodėl? Todėl, kad yra didelė tikimybė, jog taip atsitiks.

Jeigu turi gerą darbą, bet kasryt vėluoji, plūsti savo viršininką, mažai dirbi, tau kyla pagrįsta baimė, kad išmes iš darbo arba pažemins pareigose. Kitaip nebūna!

Tikroviška ar protinga baimė kyla iš pastebėjimų, kad kas nors destruktyvaus ar blogo gali atsitikti, jeigu netinkamai elgsiesi, ir fakto, kad šis blogis tikrai įvyks. Jeigu tu blogai elgiesi su priešiškai nusiteikusiais žmonėmis, labai tikėtina, kad jie su tavimi pasielgs žiauriai. Būk budrus! Reali baimė sako, kad gali atsitikti bėda, jeigu elgsiesi netinkamai, todėl būk atsargus, kad neįvyktų nelaimė.

Tačiau daugelis baimių yra visiškai nerealios arba neprotingos. Tarkim, eidamas šaligatviu siaubingai bijaisi, jog užšokęs ant bordiūro automobilis tave partrenks. Arba, sakykime,

kad tu gerai dirbi, tave giria ir nuolatos kyli pareigose, o vieną kartą pavėlavęs ar padaręs kokią klaidelę, baisiausiai išsigąsti, kad dabar tave atleis. Arba manykim, kad bijai naudotis liftu, nes tau atrodo, kad liftas nudardės žemyn, tu užsimuši arba ilgam įstrigsi tarp aukštų ir iš ten neišsikrapštysi kelias valandas ar net dienas. Tai nerealios baimės, nes nepanašu, kad taip atsitiktų. Labai maža tikimybė — vienas kartas iš milijono — kad tai gali įvykti.

Deja, tokia žmonių prigimtis — jie dažnai išsigalvoja neprotingas baimes, gąsdinasi ir kvailai elgiasi, kad jas nugalėtų. Tie, kurie taip kvailai bijo, gali liautis vaikščioję šaligatviais, nes tai labai pavojinga. Jie įsigąsdinę išeina iš darbo, nors gerai sekasi ir juos mėgsta viršininkai. Arba atsisako kilti liftu ir kasdien kopia bei leidžiasi laiptais dvidešimt aukštų.

Kai nėra pavojaus arba jis nežymus, liguistos ir nerealios baimės sukelia nenormalų nerimą. Beveik visi žmonės jaučia kokią nors baimę, kuri kvailai varžo jų gyvenimą. Kai kurie bijo keltis liftais, eskalatoriais, nevažiuoja traukiniais, nors jiems nieko blogo negresia. Būna, kad jie bijo žmonių nepalankumo ar nepritarimo, nors tie kiti jiems nėra jokia valdžia. Arba juos atstūmė kažkoks mylėtas asmuo, todėl jie bijo, kad juos visada atstums pamilti asmenys. Jie mano, kad jeigu juos atleis iš darbo, tai jie niekur ilgai nepadirbs.

Tokios neprotingos baimės yra bendros daugumai žmonių, nes bebaimių apskritai nėra: jeigu nebijo prarasti gerą darbą, tai paniškai bijo susirasti ir turėti draugą. Kokios yra šių neprotingų baimių priežastys? Jas aptarsime šiek tiek vėliau ir pamatysime, kaip galima tai kontroliuoti. Norėčiau pabrėžti, kad daug, o gal dauguma, žmonių turi tokių neprotingų baimių, jų yra valdomi, ir todėl jų gyvenimas nepilnavertis. Būna, kad apnikusios baimės net pakenkia tiesiogiai,

pavyzdžiui, einant per gatvę. Nesvarbu, kad dega šviesoforo signalas ar prižiūri policijos inspektorius — žmonės, eidami per gatvę, suakmenėja prieš važiuojantį automobilį ir žūsta.

Kaip atskirti liguistą ir sveiką nerimą bei protingą ir neprotingą baimę?

Pirma, stebint tikrovę ir nepamirštant tikimybės dėsnių. Jeigu tu, pavyzdžiui, esi įsitikinęs, kad liftas kelia pavojų, nors nežinai nė vieno sužeisto ar užmušto žmogaus, jau bėda. Yra tikrai pavojingų dalykų — lėkti automobiliu šimtą mylių per valandą greičiu — apie tai byloja ir statistika.

Antra, nerealios baimės yra perdėtos arba išpūstos. Pavyzdžiui, išgirdai pasakojant, kad kažkas buvo įstrigęs lifte tris valandas — ir prisitaikei sau. Turi pažįstamų, kuriuos paliko mylimieji, o dabar jie vieniši, taigi tu įsitikinęs, kad jeigu ir tave paliks, tai ir tu nieko nebesusirasi. Tu linkęs pavojų ir tikimybę perdėti ir išpūsti.

Trečia, viskas tau yra juoda arba balta, tarpinei pilkai spalvai vietos nėra. Praradus puikų darbą, tau pasidaro viskas juoda, nors pagalvojus, nėra taip blogai: gausi bedarbio pašalpą, turėdamas laisvo laiko galėsi pasimokyti ar susirasti kitą, dar geresnį darbą.

Kitaip sakant, nerealus nerimas yra neteisingo mąstymo rezultatas. Tokia mąstymo forma būdinga žmogiškosioms būtybėms. Kaip minėjome šios dalies pradžioje, nerimas yra troškimų apsauga. Deja, tu nesi normaliai susirūpinęs būsimais pavojais ir nuostoliais, bet baisiausiai įsitempęs ir jauti paniką, kuri ima kliudyti veiksmui: sustabdo vidury gatvės, neleidžia geriau dirbti. Taip prisišauki bėdą, kurios nori išvengti. Jausdamas paniką dėl praradimo ar pavojaus, tu sutrinki, tampi neišmanėliu, ir nelaimė įvyksta.

Kodėl taip atsitinka? Todėl, kad tave ginantis nerimas virši-

ja apsaugos funkcijas ir pradeda žlugdyti. Visada yra nedidelė tikimybė, kad nutrūks lifto lynai arba jis kelioms valandoms įstrigs tarp aukštų. Tu tai žinodamas taip įsigąsdini, kad niekada gyvenime nesinaudoji liftu. Kvaila! Bet atsargu. Žinoma, pernelyg atsargu!

Viena iš pagrindinių priežasčių, matyt, atsirado evoliucijos keliu. Prieš dešimtis tūkstančių metų, kai gyventi buvo ypač pavojinga, nerimas buvo įdiegtas mūsų širdyse, protе ir elgesyje. Palyginus su drambliais ir raganosiais, žmonės yra plonaodžiai gyvūnai, todėl juos lengva sužeisti ir nužudyti. Dėl to tais senais laikais mes turėjome nerimauti, kad išliktume gyvi.

Gamta mumyse įdiegė ne tik atsargumą ir rūpestį, bet ir nepaprastą nerimą, kuris turėjo ginti nuo stipresnių ir žiaurių gyvūnų bei priešiškai nusiteikusių žmonių. Kad išliktum šių dienų pasaulyje, tokio stipraus nerimo nebereikia, bet prigimtis nepasikeitė. Mes ne tik atsargiai ir rūpestingai reaguojame į tikrus pavojus, bet ir jaučiame per didelį nerimą ir paniką išgalvotiems bei menkiems pavojams.

Praktiškai visi jaučiame tikrą ir tariamą nerimą, protingą ir neprotingą baimę. Mes neabejotinai esame atsargūs ir susirūpinę, iškilus pavojui, bet dažnai be reikalo rūpinamės ir panikuojame. REBT pataria, kaip palaikyti sveikus ir sumažinti liguistus jausmus. Nugalėk nerimą ir neleisk, kad jis valdytų tave.

Lentelėje 2-1 pateikiami bendrieji nerimo simptomai. Susirūpinimo simptomai panašūs į nerimo, bet mažesnio intensyvumo.

LENTELĖ 2-1
BENDRIEJI NERIMO SIMPTOMAI

Kvėpavimo ir krūtinės ląstos simptomai
Oro trūkumas
Greitas kvėpavimas
Paviršutiniškas kvėpavimas
Žiopčiojimas
Spaudimas krūtinėje
Kąsnis gale gerklės
Dusulio požymiai
Mikčiojimas

Odos reakcijos
Prakaitavimas
Niežulys
Karščio ir šalčio bangos
Veido raudonis

Širdies ir kraujagyslių reakcijos
Padažnėjęs širdies plakimas
Neįprasti širdies virpesiai
Blogumas arba alpimas
Padidėjęs kraujo spaudimas
Nukritęs kraujo spaudimas

Žarnyno simptomai

Apetito praradimas
Pykinimas
Diskomfortas ir skausmas pilve
Vėmimas

Raumenų simptomai
Drebėjimas (nevalingas raumenų susitraukinėjimas)
Akies voko trūkčiojimas
Nervingi judesiai
Išgąsčio reakcijos
Drebančios kojos
Sustingimas
Nemiga

Lentelėje 2-2 pateikiamos priežastys, dėl kurių kyla nerimas. Šis sąrašas nepilnas, todėl tavo nerimo priežastis į jį galėjo nepatekti.

LENTELĖ 2-2
NERIMO PRIEŽASTYS

Nerimas (Asmuo šioms sferoms jaučia padidintą jautrumą)	*Fobijos (baimės)*
Bendravimas	Žmonių susibūrimai
Viešas kalbėjimas	Atviros erdvės
Darbo ieškojimas	Uždaros erdvės
Darbinė veikla	Aukštumos
Sportavimas	Traukiniai
Edukaciniai kursai	Automobiliai
Avarijos, sužalojimai	Liftai
Potrauminis stresas	Gyvūnai
Sveikatos tikrinimai	Tiltai
Esminiai egzistenciniai klausimai	Tuneliai
Alkoholizmas ir narkotikai	
Apsėdimai-nesusivaldymai	
Mikčiojimas	
Jaučiami nerimo simptomai	
Nerimo demonstravimas	
Panikos jautimas ar jos parodymas	

Kai tu jauti nerimą, ypač jei jis dažnas ir stiprus, ieškok savyje tam tikrų ženklų. Tada užsirašyk tas situacijas, dėl kurių kankina nerimas. Tik, žinoma, nepradėk nerimauti dėl to, kad tave užvaldys nerimas. Gali netyčia pastebėti, kad tave ima "nerimas" dėl nerimo ar dėl dalykų, dėl kurių tu esi labai sveikai ir normaliai susirūpinęs.

3

Laimė, kad dažnai nerimas yra išsigalvotas, todėl juo galima atsikratyti

Laimė, kad rimtas, bet nesveikas nerimas dažniausiai yra išsigalvotas, o dar geriau, kad tau duota jėga jį pašalinti ar sumažinti. Kaip jau rašiau, tu gimei, turėdamas polinkį į rūpestį arba nerimą, todėl vengti nerimo nevertėtų, nes kiltų egzistencinių bėdų. Tu esi gimęs aplinkoje, kuri skatina nerimą, nes troškimai ir tikslai gali būti lengvai nutraukiami ar sustabdomi pavojingų aplinkybių, pavyzdžiui, ligų, avarijų, pasikėsinimų, smurto, prievartos, žaginimų, biržos bankrutavimų, karų ir kitokių nelaimių. Kadangi gyvenime gali atsitikti įvairių bėdų, trukdančių tenkinti poreikius ir džiaugtis, tai žmogus turi būti atsargus. Nerimas yra savisaugos forma.

Kaip asmenybė tu esi linkęs nerimauti dėl dviejų svarbių dalykų (kaip minėjome ankstesniame skyriuje, sveikas polinkis): pirma, tavo prigimtis linkusi į atsargumą ir budrumą; antra, nerimauji, kai norų įgyvendinimui trukdo aplinkos veiksniai. Tačiau, būdamas žmogus, tu gimei ir vysteisi, turėdamas pasirinkimo laisvę: gali pasirinkti vieną ar kitą veiklos rūšį, nežiūrint to, kad esi ribojamas prigimties ir aplinkos.

Tai reiškia, kad gali pasirinkti, kuriuo keliu eiti. Norėdamas maksimaliai patenkinti savo norus ir minimaliai nuken-

tėti, tu spėlioji, kurį kelią rinktis. Eidamas keliu matai, ar šis kelias tau yra "teisingas" ar "klaidingas", kitaip tariant, ar padeda tavo tikslams, ar juos slopina. Pasirinkdamas savo taką, retai iš anksto žinai, kuriuo taku geriausia eiti, todėl gali klysti. Taip pat gali keistis ir pasirinktas kelias.

Būdamas žmogiška būtybė, tu kaskart abejoji, retai kada tiksliai žinai — net jei tau taip ir atrodo — kas "teisinga" ar "klaidinga", "gera" ar "bloga". Tu privalai bandyti, šiek tiek rizikuoti, ir galiausiai surasti savo "tinkamą" taką. Nors žinai, ko nori ar nenori ir kad privalai surasti "tinkamą" taką, tačiau kaip juo eiti tau neaišku, nėra pastovių taisyklių, kurios užtikrintų troškimų išsipildymą. Tavo egzistencija neapibrėžta, geriausiu atveju, tikėtina. Tau atrodo, kad žinai tikrąjį kelią, bet nesi tuo užtikrintas. Tau leidžiama rinktis tikslus ar ketinimus bei jų įvykdymo būdą. Todėl egzistencialistai kalba apie "egzistencinį nerimą". Pasirinkimas atneša abejones ir netikrumą. Esi nuolat sunerimęs: nors viliesi, kad pasirinkai teisingai, abejoji pasirinkimo rezultatais ir nežinai, kaip tai atsilieps.

Vadinasi, nerimas, abejonės, netikrumas yra žmogiškosios egzistencijos dalis. Pabėgti nuo rūpesčių neįmanoma, bet galima sumažinti liguistą, perdėtą nerimą, suprantant, kas jį sukelia ir išmokus elgtis kitaip.

Kaip sakyta, nerimas yra prigimties dalis, kurią sudaro įgimti troškimai, jų pasirinkimo bei išsipildymo galimybės ir rizika, taip pat jų peržiūrėjimas ir pakeitimas. Tu gimsti, galėdamas rinktis bei turėdamas stiprų polinkį nerimauti. Tada atsiranda kitas galingas faktorius: gyvenamoji aplinka, tave supantys žmonės ir aplinkybės, kurios troškimus padeda įgyvendinti arba jiems trukdo. Jeigu šios aplinkybės ir žmonės yra "geri", tu savo troškimus patenkinsi, išvengsi didelės dalies bėdų ir mažai nerimausi bei nejausi depresijos. Bet jeigu

jie bus "blogi", tavo troškimai neišsipildys, grauš bėdos, augs nerimas ir depresija.

Deja, labai dažnai šių galingų veiksnių, keliančių nerimą, paveikti negalime, kaip negalima pakeisti žmogaus prigimties, turinčios konkrečias savybes, bruožus ir polinkius. Vis dėlto paveldėjimas neįspraudžia tavęs į rėmus, todėl tu gali (sunkiai dirbdamas) pakeisti kai kurias savo "esaties" savybes. Bet tik tam tikra dalimi ir labai sunkiai dirbdamas. Kai kurios tavo charakteristikos yra "gamtinės" — todėl turi su jomis susigyventi ir prisitaikyti. Tai pakeisti nelengva!

Aplinka, t.y. žmonės ir aplinkybės, kurių veikiamas augai ir gyveni, gali būti keičiami ribotai. Rinkimų metu gali balsuoti, bet vyriausybės pakeisti negali. Gali pakeisti darbą, gyvenamą vietą, draugą bei daug kitų aplinkybių, bet ne iš esmės! O dažnai net ir tai sunku pakeisti.Tarsi esi "suklijuotas" su tam tikrais žmonėmis ir aplinkybėmis, kurios keičiasi sunkiai, blokuoja troškimus ir veda ten, kur tu *nenori.*

Sakykim, tu nerimauji, kaip uždirbti daugiau pinigų, bet nėra lengva pakeisti pagrindinius darbo įgūdžius ir talentus (pavyzdžiui, viena galimybė išmokti buhalterijos, o kita tapyti, kad gyventum kaip menininkas). Nėra lengva pakeisti aplinką (sakykim, konkrečioje vietovėje reikalingų buhalterių ar menininkų skaičius).

Gerai, kad galima keisti kelis pagrindinius dalykus, kurie daro didelę įtaką jausmams, nes nuo jų priklauso, ar tik susirūpinsi, ar perdėtai nerimausi. Patekęs į keblią padėtį, jų dėka gali jausti normalų sveiką nerimą, užuot liguistai nerimavęs. Tai tavo *mąstymas, jausmai ir elgesys.* Nesuklysk manydamas, kad nerimauti verčia prigimtis arba tai iš anksto nulemta aplinkos: auklėjimo, vaikystės ar dabartinių gyvenimo sąlygų. Taip, tai svarbu ir turi didelę reikšmę nerimui. Bet

nėra lemiama. Trečias veiksnys — tu pats. Nuo to, kaip galvosi, jausi ir elgsiesi, daugeliu atvejų priklauso nerimas bei jo sveikos ar liguistos pasireiškimo formos.

DARBO IEŠKOJIMAS

Kaip aptarta pirmoje dalyje, šis svarbus trečiasis veiksnys buvo pasiūlytas filosofų ir mąstytojų. Paprastai žmonės nėra geri filosofai. Jie negalvoja apie liūdesio formas, o dėl bėdų linkę kaltinti aplinkybes. Bet tai tik dalis tiesos. Kai troškimai lieka nepatenkinti, kaltė verčiama nepalankioms aplinkybėms. Jeigu tu dalyvauji įdarbinimo apklausoje ir apklausėjas tavo kandidatūrą atmeta, sau sakai: "Mano troškimą gauti darbą sužlugdė apklausėjas". Norėjai gauti darbą, pasirinkai firmą, atsakei į klausimus ir likai atstumtas. Išvada, kad apklausėjas atstūmė ne tave, bet tavo troškimus, firmos pasirinkimą, atsakymus ir t. t. Esi *integrali* situacijos dalis. Jei tikrai nori darbo, privalai rasti ne tik "gerą" apklausėją, bet turi ieškoti tam tikro darbo, surasti firmą, kur galėtum kandidatuoti bei atlikti kitus panašius darbus. Žinoma, apklausėjas vaidina didelį vaidmenį, bet tavo troškimai, pasirinkimai ir veiksmai — dar svarbiau. Tu gali nesuprasti daugelio veiksnių vaidmens, todėl gali nematyti, kodėl negavai darbo.

Negavus trokštamo darbo, sukyla jausmai, ir situacija tampa dar sudėtingesnė, mažiau suprantama.

Tikslas ar troškimas — gauti darbą. Pirmiausia, susidaro nepalanki padėtis (A), kai sutinki įdarbinimo apklausos tarnautoją, kuris neduoda norimo darbo. Po to atsiranda pasekmė (B) — depresija, nes tu netekai darbo, ir didelis nerimas, jog nesiseka rasti ko nors panašaus, kur galėtum kandidatuoti. Taigi turim A, nepalankią padėtį, ir B — pasekmę, depre-

siją ir nerimą. Tai atrodo aišku ir beveik visada, būdamas normalus žmogus, darysi išvadą, kad A sąlygoja B, t.y. nepalanki padėtis sukelia depresiją ir nerimą.

Tačiau tai yra iškreiptas mąstymas, atsirandantis patekus į bėdą. Kai įvyksta kas nors nemalonaus ir pajuntame rūpestį ar depresiją, negalime gerai jaustis. Kai turime nemalonumų, padarome išvadą, kad šis nemalonus įvykis A atsirado anksčiau už mūsų neigiamus jausmus — nerimą ir depresiją — B, tai todėl A sąlygoja B. Tai tiesa, nes jei A neatsitiktų, arba būtų įvykę kas nors malonaus, tai mes nebūtume pajutę nerimo ir depresijos. Tas nemalonumas (kuris yra blogas) mums sukėlė nemalonius (blogus) jausmus — nerimą ir depresiją. Ar ne akivaizdu?

Ne, tai nėra akivaizdu, ir mes klystame, darydami išvadą, kad A (nemalonus įvykis) iššaukia B (nerimą ar depresiją). Tarkim, jei tas pats A atsitiktų šimtui žmonių, ar jie nerimautų ir jaustų depresiją? Žinoma, ne. Praktiškai jie visi, na, kad ir 90 ar 95 procentai, pasijustų nesmagiai dėl atsitikusio nemalonaus įvykio, kuris juos trikdo, ir jie norėtų, kad to nebūtų. Tačiau blogi jausmai, kuriuos jiems sukels B (pasekmė) dėl A (nemalonumų), bus labai įvairūs. Kai jie bus kalbinami įdarbinimo apklausoje ir jų kandidatūra bus atmesta, kai kurie iš šimto atmestųjų jausis nusivylę, kiti — pikti ar jaus depresiją, bus sugniuždyti, dar kiti jaustų kitokius jausmus. Jų jausmai bus skirtingi, nors dauguma bus negatyvūs. Ne visi jaus depresiją, kai kurie gal net apsidžiaugs, kad jų kandidatūrą atmetė. Ši paskutinė grupė žmonių padarys išvadą, kad darbo jie apskritai nenorėjo, o gal ir norėjo, bet jame daugiau trūkumų negu privalumų.

Noriu priminti, kad įvykus blogiui, pavyzdžiui, negavus darbo, šie įvykiai ar nemalonumai tiesiogiai nesukelia depresijos. Čia įsiterpia kintamasis dydis — tavo mintys ar nuomo-

nė apie šitas B — kuris tiesiogiai įtakoja depresiją. Nusprendęs norėti darbo (ar nenorėti) ir pasirinkęs dalyvauti įdarbinimo apklausoje ir laimėti (ar nesistengi laimėti), tu taip pat pasirenki savo nuomonę dėl pralaimėjimo. Dėl pasirinktos nuomonės tu patiri skirtingus pralaimėjimo jausmus.

Pavyzdžiui, kreipiesi dėl darbo, dalyvauji įdarbinimo apklausoje, stengiesi patekti, bet darbo negauni. Pasekmė (C) gali būti tokia: "Na, stengiausi, kaip įmanydamas, kad gaučiau darbą, bet, deja, buvo geresnių kandidatų. Labai blogai, bet yra ir kitų darbų. Čia įgavęs patirties bandysiu įsidarbinti kitur".

Jeigu tavo įsitikinimas panašus į pateiktą, tai pajusi liūdnumą, apgailestavimą ir nusivylimą — bet ne depresiją ir neapykantą sau. Tačiau, jeigu dalyvauji įdarbinimo apklausoje ir, nors stengiesi, negauni darbo, tau gali atrodyti kitaip: "Tikrai, *privalėjau* geriau pasirodyti įdarbinimo apklausoje. Padariau keletą klaidų, kurių *neturėjau* padaryti. Buvo nuostabi proga, todėl *siaubingai* gaila, kad aš negavau darbo. Pasirodžiau menkysta, ir turbūt niekur negausiu gero darbo. Koks aš kvailys! *Privalau* rasti tokį darbą kaip šis, arba mano gyvenimas bus sumautas. Jeigu taip nesiseks ir kitose įdarbinimo apklausose, tai aš turbūt niekada negausiu gero darbo. Kaip baisu! Vargas man!"

Jeigu turėsi tokią nuomonę, tai pajusi didelę depresiją, kils mintys apie savižudybę ir tu, užuot ėjęs į kitas įdarbinimo apklausas, gali pasiduoti ir nedalyvauti įsidarbinimo procese, ir ilgą laiką liksi bedarbis.

Tu valdai savo emocinę lemtį. Negali daryti įtakos darbo pasiūlai, įdarbinimo apklausai, vertintojo sprendimui bei kitiems svarbiems darbo paieškos aspektams, tačiau *kontroliuoji* savo reakcijas ir jausmus, negavęs darbo ar jį praradęs. Ne visiškai, bet didele dalimi valdai savo jausmus, nes esi atsa-

kingas už savo nuomonę: ką galvoji, įvykus nelaimėms ar pasekmėms.

Nors tu dažnai nieko negali gyvenime pakeisti, tačiau, visa laimė, gali valdyti savo reakciją į tai, kas atsitinka. Įvykus blogiui, kai įvykiai yra priešiški tavo norams ir tikslams, tu greičiausiai pajusi sveikus neigiamus jausmus — nusivylimą, liūdesį, apgailestavimą, apmaudą, frustraciją, nes tau nepatinka jausti apribojimą ir negauti to, ko trokšti. Todėl į nemalonius įvykius reaguoji neigiamai. Tai yra gera ir sveika, nes nusivylimas ir frustracija skatina motyvuotai peržvelgti atsitikusias nelaimes, apie jas pagalvoti, su jomis susidoroti ir stengtis ką nors keisti. Jei neigiami jausmai nekyla, tai leidi įvykiams tęstis ir nesistengi jų pakeisti. Kai nori įvykius pakeisti, sveikas neigiamas apgailestavimas ir nusivylimas tau padeda tai pasiekti. Todėl mes juos REBT'e vadiname sveikais arba naudingais.

Tačiau jeigu pasirenki *nesveikus* neigiamus jausmus (B), kai tau atsitinka kas nors bloga, su problemomis sėkmingai tvarkytis nesiseks. Panika, depresija, įniršis, nepilnavertiškumas, savigaila yra griaunamieji jausmai, trukdantys susidoroti su iškilusiais sunkumais. Tokie jausmai dažnai ypatingai stiprūs, nes apsėda ir užvaldo, slopina mąstymą, neleidžia spręsti problemų.

Jie gali paralyžiuoti. Dažnai imame planuoti kaip įskaudinti kitą, negalvodami, ką daryti, kad sau padėtume. Jie sukelia psichosomatinius reiškinius, pvz., smarkų širdies plakimą, galvos skausmą, o tai trukdo nugalėti užgriuvusią nelaimę.

Leisk pakartoti. Įvykus nemalonumams, pvz., negavus norimo darbo, tu susirūpini ir puoli į depresiją, tačiau nemalonius jausmus labai retai sukelia patys įvykiai (A). Nemalonūs įvykiai blogi ir svarbūs, kad tau kyla niūri nuotaika, bet labai

svarbu tavo mintys (C) apie įvykius (A). Šiose mintyse slypi suvokimų, pastebėjimų ir išvadų įvairovė. Jos lemia emocinę reakciją į nemalonius įvykius ir apima didelę rezultatų skalę. Į nemalonius įvykius tu gali reaguoti blankiai ar stipriai, t.y. sveikais arba liguistais jausmais — kiekvienas žmogus reaguoja nevienodai. Jeigu toks pats nemalonus įvykis atsitinka šimtui žmonių, kiekvienam asmeniui kils ne tik panašių blogų emocijų, bet atsiras ir jam vienam būdingų reakcijų.

Yra tam tikra elgesio seka. Jeigu tu negauni geidžiamo darbo taške A (nemalonus įvykis), ši nesėkmė gali paraginti dalyvauti kitose įdarbinimo apklausose ir pagaliau sulaukti teigiamo rezultato — gauti norimą darbą. Kita vertus, tu gali prarasti drąsą ir viltį ir jau niekada nedalyvauti kitoje įdarbinimo apklausoje. Kaip čia yra? Svarbiausia tai, ką tu sau pasakai taške C, tavo nuomonė apie įvykius, arba pasekmė. Tu gali sakyti: „Per daug blogai, kad praradau šį darbą, tačiau pamačiau, ko nori šitie apklausėjai ir jaučiu, kad aš sugebėsiu gauti darbą ir gerai jį atliksiu. Reikia bandyti dalyvauti įvairiose įdarbinimo apklausose ir galų gale man pavyks. Gal kurį laiką darbo negausiu, bet jeigu stengsiuosi, pasiseks". Jeigu tavo mintys (C) bus tokios, tu ieškosi darbo ir dalyvausi kiek įmanoma visose įdarbinimo apklausose.

Kita vertus, gali galvoti taip: „Ši įdarbinimo apklausa parodė, kad aš tokio darbo negausiu, nes neatitinku kvalifikacijos. Jei ir pasisektų, aš blogai dirbčiau, ir jie kaip mat mane išvytų. Kokia prasmė vėl dalyvauti įdarbinimo apklausoje? Geriau bandysiu kitur. O gal aš nieko nebemoku? Gal geriau imti pašalpą ar prašyti šeimos, kad mane paremtų?" Jeigu tavo tokia nuomonė, kai negauni darbo, tai tikėtina, jog tu ir nesistengsi gauti panašaus darbo, o kraštutiniu atveju apskritai darbo nebeieškosi.

Tavo elgesys ir veiksmai, kurių imiesi negavęs darbo per įdarbinimo apklausą, labai priklauso ne tik nuo pačios įdarbinimo apklausos, bet ir nuo tavo nuomonės dėl šios nesėkmės bei kitų bandymų susirasti darbą. Kartoju, kad emocinė ir elgesio reakcija į nesėkmę (A), labiau kyla dėl tavo minčių, o ne dėl paties įvykio.

Pabrėžiu, kad tai gerai, nes tu gali kontroliuoti mintis ir pagal jas derinti jausmus ir veiksmus.

4

Nerimauti verčiančios neprotingos mintys

Atsiradus stipriam stresui — kai patiri sunkią traumą, prievartą, tvirkinimą ar avariją — kyla panika, staigus pyktis, ir tu netenki savitvardos, prarandi minčių ir jausmų kontrolę, gali neprognozuojamai elgtis. Praėjus kuriam laikui po patirtos traumos, mintys vėl tau paklūsta ir gali kontroliuoti savo veiksmus. Tačiau atsitikus traumai, būni taip šokiruotas, kad negali logiškai mąstyti.

Laimė, kad tai — išimtini atvejai. Smegenys ir centrinė nervų sistema gana gerai veikia, ir tu gali pasirinkti mintis, jausmus ir veiksmus, bet reikia norėti! Jeigu jauti, kad prarasi kontrolę dėl tave užvaldžiusių ir tau diktuojančių minčių ir jausmų, tai taip ir atsitiks. Teoriškai esi pajėgus pakeisti mąstymą, emocijas ir elgesį, bet tu įsitikinęs, kad negali, todėl jiems pasiduodi. Tu manai, kad nėra kas sustabdo tavo nerimą ar paniką, todėl pasiduodi ir leidi jiems šėlti. Tu gali tai padaryti, nors apėmusi baisi panika ar paniškai bijai pasiduoti panikai. Kai prarandi kontrolę, pašėlsta visi velniai!

Žinodamas, jog trikdančios mintys — pasekmė (C) — sukelia emocines reakcijas bei daro įtaką elgesiui, tu stengiesi jas nugalėti. Tačiau jausmai nepaklūsta. Nėra stebuklingų vaistų! Bet tu *gali* valdyti ir pakeisti emocines reakcijas ir elgesį.

Tu nesi nerimo, depresijos ir įniršio auka, nes turėdamas didelę minčių skalę gali jas laisvai rinktis. Šioje knygoje nuolat kartosime, kad tu gali galvoti — tiek apie išorinius reiškinius, tiek apie patį galvojimą. Tokia yra žmonių prigimtis, kad jie gali galvoti įvairiais būdais — teikdami sau pagalbą arba save žalodami. O kad jie tuo pasinaudotų!

Paaiškinsiu pagrindinius REBT'o principus ir pademonstruosiu, kaip kontroliuoti emocijas ir elgesį, o ypač, kaip nugalėti nerimą, kol jis nepradėjo kontroliuoti tavęs. Jeigu vadovausiesi šiais principais ir juos praktikuosi, tai galbūt pasieksi aukštą savo jausmų kontrolės laipsnį ir galėsi suvaldyti nerimą bei kitus žalingus jausmus, kuriuos pats modeliuodavai.

NERIMO MODELIAVIMAS



Pakalbėkime apie dažniausias nerimo priežastis. Sakykim, tu labai stengiesi gerai atlikti užduotis, pasiekti sporto aukštumų, palaikyti gerus santykius, bet bijai, kad nepavyks. Žmonės, kurių pritarimas tau ypatingai svarbus, gali tavimi nusivilti. Natūralu, kad jauti didelį nerimą.

REBT terminais sakant, tu turi sėkmės tikslą (G), bet gali būti nesėkmių (A), tada tu nepasieksi savo tikslo ir būsi atstumtas žmonių. Taške C (pasekmė) tau kyla siaubingas nerimas, kadangi blogai galvoji apie save ir baiminiesi būti atstumtas (A). Nerimas, kaip žinoma, yra blogas patarėjas, todėl nepadeda siekti užsibrėžto tikslo, nes tu imi jaudintis, kad gali nepasisekti. Gali krėsti drebulys, tu jausiesi esąs silpnas ir nesaugus, o tai trukdo gerai įvykdyti numatytą užduotį. Apimtam nerimo gali skaudėti gerklę, kūnas praranda koordinaciją, beveik ištinka paralyžius.

REBT teigia, kad nerimas gali turėti kelias priežastis: yra sunki užduotis, kurią reikia įvykdyti, o stebėtojai bus tavo atžvilgiu nusiteikę kritiškai. Bet šitų išorinių priežasčių tu pakeisti negali. Kurias nerimo priežastis *galima* pakeisti naudingu būdu? Atsakymas: daugumą tavo minčių (B) apie situaciją, galimybę susikirsti ir baimę būti atstumtam. Šias mintis tu gali kontroliuoti ir reikalui esant koreguoti, jei pasirodytų neveiksmingos. Taigi pažvelkime.

Pirma, tau tikriausiai kyla Racionalių minčių (RBs) apie projektą, kuriame dalyvauji, bei jo naudą. Šias racionalias mintis galima išreikšti taip: „Tikiuosi, kad sėkmingai įvykdysiu užduotį ir iškovosiu svarbių žmonių pripažinimą. Žinoma, gali nepasisekti, ir aš negausiu to, ko tikiuosi, bet sulauksiu nepasitenkinimo, kurio nenoriu. Tačiau nesėkmė ir atstūmimas nėra baisiausi dalykai pasaulyje. Pasimokęs iš nesėkmės galiu vėl bandyti. Jei man nepritars žmonės, kurių nuomonė man svarbi, dėl to nenumirsiu, bet, aišku, bus nesmagu. Jeigu ir ateityje nieko nelaimėčiau, tai būčiau nusivylęs, bet ne sugniuždytas. Niekada nesulaukęs šių žmonių įvertinimo, vėlgi būčiau tiktai nusivylęs, bet ne sutriuškintas. Na, pasistengsiu pasiekti savo tikslą, o jei nepasiseks, bandysiu laimėti kitur. Gal kada sulauksiu sėkmės. Bet jei ne, tai ne! Visgi galiu būti gana laimingas ir taip".

Šios mintys (B) yra racionalios, nes jos padeda pasiekti sėkmę ir leidžia laimėti kitų žmonių pritarimą. Jos sukurs sveikus nusivylimo ir frustracijos jausmus, jeigu tau nepasisektų, o sveiki padrąsinimo ir entuziazmo jausmai padės tau laimėti, nes sutelks tavo pastangas gerai pasirodyti šiame projekte bei kituose, neleis išsisukinėti ar iš anksto pasiduoti. Jie tau padės sukoncentruoti mintis ir energiją, laikantis sumanymų, planų, kurie savo ruožtu leis tau pasiekti tai, ko nori, ir išvengti to, ko nenori. Tai labai veiksnios mintys ir nors jos

negarantuoja, kad pasieksi savo tikslus (G), jos labai padidins šitą tikimybę. Štai kodėl mes jas vadiname Racionaliomis mintimis (RBs).

Kai galimą nesėkmę (A) lydi Racionalios mintys (RBs), pasekmė (Cs) yra vienoje linijoje su troškimais. Taigi Racionalios mintys dažniausiai palaiko tikslus (G) ir sukelia netiesioginius nusivylimo ir frustracijos jausmus, jei nepasieki to, ką užsibrėžei. Tačiau tu turi galimybę pasiekti tikslus ateityje.

Tačiau, kai tavo tikslas yra sėkmė ir laukiamas pritarimas, o tu suvoki, jog įvairios nesėkmės (A) gali trukdyti tiems tikslams ir juos blokuoti, tu gali imti mąstyti iracionaliai (IBs), tuomet jausiesi emocionaliai sutrikdytas ir tikėtina, kad bus pakenkta tavo nuomonei (Cs). Taigi tu gali iracionaliai galvoti: „Matyt, suklupsiu ir nepasieksiu tikslo, o man svarbūs žmonės mane atstums. Tai būtų *siaubinga*! *Negaliu* susikirsti ir būti atmestas. Aš to *nepakelsiu*. Tai reikštų, kad man nepasisekė todėl, kad aš *nepilnavertis, niekam tikęs*! Jei žmonės mane atstumia dėl to, kad aš pralaimėjau, tai įrodo, kad aš nevertas jų pritarimo, todėl taip visada bus. Kaip tai baisu! Tai mane sugniuždys! Apskritai negalėsiu jaustis laimingas. Jeigu nėra to, ko trokštu, neverta net gyventi. Nusižudysiu!“

Šios iracionalios mintys bus žalingos, nes sukels nerimą, tiksliau — paniką, kad tu nesugebi normaliai dirbti. Ir iš tikrųjų gali pradėti nesisekti. Tokios mintys dažnai gali sukelti ligas ir silpnumą. Panika, sukelta iracionalių minčių, trukdys intelektinei veiklai: bus sunku planuoti, įgyvendinti savo siekius bei sulaukti sėkmės. Tu išsibalansuosi ir, nepasiekęs tikslo, neteksi drąsos vėl jo siekti, arba stengsiesi *desperatiškai* pasiekti, todėl ir vėl nepasiseks. Puoselėdamas iracionalias mintis, tu apskritai atsisakysi savo ankstesnių tikslų ir pasirinksi visai kitus, kurių nenori, ar net betikslius ir nenaudingus dalykus. Jos gali baisiai paveikti visą tavo gyvenimą, skatinti ne-

sėkmių atsiradimą ir žlugdyti tai, kuo anksčiau žavėjaisi ir patirdavai sėkmę. Ypatingais atvejais jos gali sukelti psichikos ligas ir įstumti į savižudybę.

Koks skirtumas tarp konstruktyvių racionalių minčių ir destruktyvių iracionalių minčių, kai tu sieki tikslo ir noro būti pripažintas? Tavo RBs kels entuziazmą ir drąsins nugalėti sunkumus. Tuo metu tu jausi sveiką rūpestį. Rūpestis yra nerimo forma, kuri apgalvoja būsimą nesėkmę ir ragina būti atsargiu ir budriu. Rūpestis padeda suplanuoti tikslo įgyvendinimą. Jis padeda numatyti įvairius aspektus ir, reikalui esant, keisti įvykdymo tvarką. Galima sakyti, kad rūpestis yra būtina kontrolės dalis. Jeigu ką nors darydamas nejauti sveiko rūpesčio, tai tu nesistengi gerai atlikti darbo. Šios mintys palaiko tavo rūpestį, budrumą, atsargumą ir yra pasiruošusios galimiems atsitiktinumams, siekiant tikslo. Dar daugiau. Rūpestis yra įdomus ir malonus: jis leidžia tau visa galva pasinerti į avantiūrą ir rasti geriausius sprendimo būdus. Jis sukelia vidinį džiaugsmą, kurį tu patiri, užsiimdamas malonia veikla.

Ne toks yra nerimas! Nerimas yra *perdėtas* arba *nenormaliai padidėjęs* rūpestis. Rūpestis tikslus padaro svarbius ir malonius, nerimas juos paverčia ypatingos svarbos arba šventais. Nors atrodo panašu, tačiau rūpestis nuo perdėto rūpesčio yra nutolę šviesmečiais. Kai tu sakai: „Labai noriu įgyvendinti šį projektą ir stengsiuosi kaip galėdamas, bet jei atliksiu nepakankamai gerai, džiaugsiuosi ir tuo, ką padariau", tu esi deramai susirūpinęs ir įsitraukęs. Bet kai ši mintis perauga į iracionalią mintį: „*Privalau* įgyvendinti šį projektą ir *privalau* atlikti puikiai, nes antraip pasirodysiu esąs bevertis žmogus", ji rodo, kad esi perdėtai susirūpinęs, nerimauji ir net esi paklaikęs. Kaip esame pastebėję, toks perdėtas rūpestis arba nerimas dažnai prislegia ir trukdo gerai atlikti užduotį.

Kaip sužinoti, ar tavo mintys taške B yra iracionalios, t.y.

žlugdančios? Gana nesunku surasti tokias mintis, apie tai diskutuoti (taške D), kad vėliau jas pakeistum racionaliomis mintimis. Trumpai aptarsiu šiuos būdus. Bet pirma pažvelkime į C ir nustatykime, kokio laipsnio yra tavo nerimas. Nerimas slypi mūsų viduje ir suprantamas kaip nesaugumas, abejonė ir neryžtingumas. Tu jį pažįsti iš fizinių pojūčių — trūkinėjantis kvėpavimas, drebėjimas, virpėjimas, vokų traukuliai. Pagrindiniai požymiai pateikti lentelėje 2-1. Jei nežinai, ar tai nerimas, pasitikrink, ar jauti vieną ar kelis aprašytus požymius. Kai nustatysi, kad esi apimtas nerimo, o ne šiaip sau jauti rūpestį, budrumą ar atsargumą, pasistenk sužinoti, kodėl jis atsirado. Paprastai nusistatoma, kad nerimas kamuoja dėl galimo susikirtimo, siekiant kokių nors tikslų ar bijant svarbių žmonių nevertinimo, įvairių rūšių praradimų, tam tikrų diskomforto formų, fizinių ligų, pavojų ar mirties. Lentelėje 2-2 išvardinti pagrindiniai dalykai, dėl kurių tu gali nerimauti.

ŽŪTBŪTINIAI REIKALAVIMAI IR BŪTINYBĖS, KELIANČIOS NERIMĄ

Atpažinęs, kad tai yra nerimas ir žinai jo priežastį, peržvelk savo iracionalias mintis. Teoriškai tokių minčių yra tūkstančiai. Tačiau REBT'o mokslininkai nustatė, kad visas iracionalias mintis galima suskirstyti į kelias pagrindines grupes. Savo iracionalias mintis priskirk vienai iš šių grupių:

Neabejotinos būtinybės, prievolės ir kiti reikalavimai. Išnagrinėjęs savo klientų iracionalias mintis, nustačiau dvylika bendrų savybių su daugybe variantų. Šios mintys ir jų variantai buvo sudėti į IBs testus, kuriuos pildė įvairių sluoksnių žmonės būdami sutrikę ir ne. Žmonės, turintys IBs, pildė testus

labai valingai ir griežtai ir buvo linkę nerimauti ar kitaip sutrikti, o tie, kurių IBs beveik nekamavo, testus pildė gerokai lengviau ir paprasčiau. Buvo svarbu nustatyti, kad žmonių emociniai sutrikimai yra susiję su jų iracionaliomis mintimis.

Kai vėliau kliniškai tyrinėjau iracionalias mintis, nustebau, kad IBs minčių suskirstymas į dvylika grupių pasiteisino. Taip pat nustačiau, kad jas galima sugrupuoti į tris pagrindines IBs ir kad šimtai jų gali būti sutalpinamos šiose trijose grupėse. Kiekviena tų pagrindinių iracionalybių, kuri kėlė emocinį sutrikimą, buvo besąlygiška komanda arba reikalavimas, prievolė. 1950 metais panašiai pastebėjo analitikė Karen Horney, kalbėdama apie žmones varginančių „poreikių tironiją". Tačiau 1950 metų viduryje aš tai nusakiau konkrečiau, darbe su klientais remdamasis REBT'u. Štai trys galingi poreikiai, kuriuos pavadinau *reikalavimais*:

1. *Reikalavimai nukreipti prieš save*: „Man *turi* absoliučiai pasisekti darbe, kurio imuosi", „mane *turi* besąlygiškai mylėti ar bent jau vertinti man svarbūs asmenys", „*privalau* žymiai ar puikiai pasirodyti šiame projekte". Jeigu žmonės nepasiekia numatytų tikslų, tai šie reikalavimai juos veda į depresiją, kelia nerimo, nepilnavertiškumo, savęs niekinimo bei nesaugumo jausmus.

2. *Reikalavimai nukreipti prieš kitus žmones*: „Kiti žmonės *privalo* man padėti gauti tai, ko aš noriu ar apsaugoti nuo to, ko nenoriu". „Kiti *privalo* gerbti mane ir mylėti, jei aš to noriu". Ši reikalavimo forma veda į pyktį, įniršį, siutą, žiaurumą, nesantaiką, karus ir genocidą — kai kiti žmonės nesilaiko tavo įsakymų ir nesielgia pagal tavo reikalavimus.

3. *Reikalavimai nukreipti prieš aplinką ar gyvenimo sąlygas*: „Darbe sąlygos *turi būti* sukurtos tokios, kad man patiktų, o alga privalo būti labai gera". „Oras *privalo būti* toks, koks man patinka, kad diena būtų kaip reikiant". „Politinės-ekonomi-

nės sąlygos visą laiką *turi būti* tokios, kokios man patinka ir kad netrukdytų mano asmeniniams interesams". Šios rūšies reikalavimai sukelia frustraciją, depresiją, delsimą, žalingus įpročius ir kitokios rūšies žemus padarinius.

Kaip jau sakiau, į šias tris kategorijas patenka visi reikalavimai, kurie vėliau sukuria įvairius sutrikusių emocijų ir nesveiko elgesio variantus. Iki šiol neradau jokio svarbesnio reikalavimo ar iracionalių minčių, kurių nebūtų galima priskirti prie šių trijų grupių, vedančių žmogiškosios veiklos sutrikimo link. Kiekvienoje iš šių grupių yra daugybė pogrupių, tačiau juos vienaip ar kitaip galima priskirti prie pagrindinės grupės.

Tai reiškia, kad jeigu tu nori pasiekti numatytą tikslą ir jam nekeli absoliučių reikalavimų, tai jo nepasiekęs, pajunti sveiką liūdesį, gailestį, frustraciją ir nemalonumą, bet tai tavęs rimtai neprislegia. Jei tu konstatuoji, kad yra galimas *bet* arba *tačiau*, tai norams neišsipildžius, jie tave apsaugo nuo emocinio sujaudinimo. Jei tu sau pasakai: „Aš labai noriu, kad man pasisektų, bet jei nesiseks, aš ir toliau būsiu laimingas", tai tau nepasisekus, jausiesi nusivylęs, bet ne traumuotas.

Žūtbūtinis reikalavimas nenumato *tačiau*. Tai reiškia: nepaisant visų aplinkybių ir laikotarpių tu absoliučiai *privalai* padaryti gerai ir *privalai* laimėti žmonių pritarimą — kas, žinoma, yra nerealu. Kadangi bus laikotarpių, kai negalėsi padaryti taip gerai kaip norėtum ir tavęs žmonės nepalaikys. Kas tada atsitiks? Atsakymas: apniks nerimas arba depresija.

Yra sveikų ir protingų sąlyginių reikalavimų. Pavyzdžiui, jei sakai, kad norėdamas nusipirkti knygą privalai už ją sumokėti, o norėdamas patekti į koledžą privalai užsiregistruoti, privalai sumokėti už kalbos kursus, privalai lankyti paskaitas, privalai išlaikyti egzaminus — tai tavo reikalavimai yra pro-

tingi. Prieš kažką užbaigdamas, dažniausiai turi nuveikti dar kažką. Taigi tu turi atlikti tą užduotį, kad pasiektum savo tikslą. Bet sakyti, kad esant bet kokiom sąlygoms ir laikotarpiams, tu *privalai* pirkti knygą, nors nėra pinigų, yra kvaila. Tavo besąlygiški *reikalavimai* paprasčiausiai neįgyvendinami ir kelia kančią.

Taigi, net jei ir labai nori sėkmingai užbaigti projektą ir laimėti žmonių pritarimą, nėra nė menkiausios priežasties, dėl kurios tu *neabejotinai privalėtum* sulaukti sėkmės. Tau turi pasisekti nebent tik dėl to, kad tu tam teiki *pirmenybę*. Tavo pasirinkimas siekti sėkmės palieka išėjimo kelią, jeigu kartais savo troškimo neįgyvendinsi, kai tuo tarpu tavo absoliutus reikalavimas, kad *privalai* išpildyti savo troškimą, nesvarbu kaip, gali sukelti rūpesčių. Absoliutūs reikalavimai retai įgyvendinami, todėl protingi žmonės taip nesielgia. Tačiau dauguma dėl jų plėšosi, ir kaip aiškina REBT'as, toks jų elgesys kelia nerimą, depresiją ir žemina. Jeigu nori įveikti emocinius sielvartus, pirmiausia peržiūrėk savo reikalavimus, nuo jų ginkis ir nugalėk, juos paversdamas realiais pasirinkimais.

Ar tu sąmoningai laikaisi šių reikalavimų, kai jauti emocinį jaudulį ir būni praradęs savitvardą? Gal taip, o gal ne. Gali sąžiningai tarti: „Privalau išlaikyti matematikos egzaminą, nes nesu idiotas!" arba: „Privalau gražiai elgtis su tėvais, kad nebūčiau niekšiškas sūnus ar blogas žmogus!" Taip atsiranda nerimas, nes tu galvoji, kad *ne*išlaikysi egzamino arba *ne*gražiai elgsiesi su tėvais. Tavo *privalau* yra sąmoningas, todėl jį reikia pakeisti į *norėčiau*. („*Norėčiau* išlaikyti matematikos egzaminą, bet *neprivalau*, todėl reikia susitaikyti su būsimu faktu".) REBT'as nurodo, kad nesėkmės atveju tu jaustum sveiką liūdesį ir frustraciją, bet ne nerimą, trikdantį organizmo funkcijas.

Tu dažnai neimi į galvą savo reikalavimų ir manai, kad tik *norėtum* išlaikyti matematikos egzaminą ir nepastebi, kad tuo metu jauti, jog *privalai*. Atidžiau paanalizavęs suprastum, kad tu ne tik *nori* išlaikyti matematikos egzaminą, bet *taip pat* ir *privalai*, kuris tūno pasislėpęs po tavo norais. Pagal REBT'o teoriją šis reikalavimas visuomet yra, tik tu to nesuvoki!

Tariant, kad REBT'as yra teisingas, o neišsipildę norai ir pageidavimai nesukelia nerimo, kuris kyla iš reikalavimų, gali pastebėti, kad nerimą sukeliantys reikalavimai yra mintys (B):

Įsitikinimas, kad esi nieko nevertas arba nevykėlis. „Būtinai *privalau* išlaikyti matematikos egzaminą, nes kitaip žlugsiu, būsiu niekam nevertas". Ši iracionali mintis siejama su nerimo atsiradimu ir ji sukelia vieną iš stipresnių nerimo formų. Taip pat ji teigia, jog neišlaikius egzamino, žmonės ims tavęs nekęsti. Kadangi tau svarbi jų nuomonė, *privalai* jį išlaikyti, nes tapsi niekinamu asmeniu.

Dėl savų nesėkmių kitų žmonių žeminimas ir niekinimas. „Žmonės privalo su manimi gražiai ir sąžiningai elgtis, o jeigu ne, tai tegul tie šlykštynės eina velniop ir būna prakeikti". Ši iracionali mintis yra pagrindinė priežastis, kodėl žmonės pasmerkiami dėl jų darbų. Ji gali sukelti siaubingą įniršį, nesantaiką, karus ir netgi genocidą. To pasekmė — kitiems irgi kyla įniršis. Jie, žinoma, prakeikia *tave* dėl pykčio, bet nekeikia tavo pykčio. Taigi pyktis gimdo pyktį, o prakeiksmas iššaukia prakeiksmą; ir taip be galo.

Baisėjimasis ir gąsdinimasis. Jei tu įsitikinęs, kad privalai gražiai ir maloniai elgtis su tėvais, bet taip nebūna, tai jautiesi labai nesmagiai ir laikai save netikusiu žmogumi. Šį jausmą dar palydi iracionali mintis: „*Siaubinga*, kaip blogai elgiuosi su tėvais. Kaip *šlykštu* apie tai net galvoti, ne tik daryti". Šitaip baisėdamasis, gąsdindamasis ar šlykštėdamas, tu pajunti ne-

sveiką nerimą, užuot sveikai jautęsis nuliūdęs, nusivylęs ar atgailaujantis, kad su tėvais negerai elgeisi. Baisėjimasis dar labiau didina nerimą.

To negaliu pakęsti. Kai tu *reikalauji*, kad visi su tavimi elgtųsi maloniai, sakai: „Negaliu pakęsti, kad su manimi taip elgtųsi! Negaliu ištverti!“ Tavo pasakymas *negaliu pakęsti* skatina reikalavimus ir kelia didžiulį pyktį, kadangi tai reiškia, kad su tavimi neteisingai besielgiantys žmonės *daro* tave nelaimingu, o tau tai yra beveik mirtis. *To negaliu pakęsti* padidina tavo įniršį — ar nerimą — kai sakai: „Man *privalo* pasisekti, jei nepasiseks, *neištversiu*“.

Viskas arba nieko, juoda arba balta ir kitos taisyklės. Kai tu iš savęs reikalauji, kad viską darytum gerai, kad kiti žmonės su tavimi gražiai elgtųsi, kad viskas baisu, jei nesikloja taip kaip tu nori, — tampi kategoriškas, tau būna arba juoda arba balta — ir tai sukelia rūpesčius. Kyla iracionalios mintys: „Kadangi buvau netikęs, tai reiškia, kad man niekada nesiseks ir nieko gero nepasieksiu“. „Kadangi praradau kelis svarbius ryšius, niekada nesiseks palaikyti santykius su tais, su kuriais noriu“. „Matyt, nebus galo mano nelaimėms!“

Absoliutūs reikalavimai, prievolės ir kita veda į savęs žeminimą, kitų prakeikimą, baisėjimąsi, *To negaliu pakęsti,* bei klaidingą kategoriškumą. Šios iracionalios mintys tik sustiprina tavo reikalavimus. Jeigu esi tvirtai įsitikinęs, jog: „Baisu, kad man gali nepasisekti, o aš neištversiu, jei pasirodysiu apgailėtinai“, tai panašu, kad tu galvosi: „Kadangi būtų baisu, jei nepasisektų, tai reiškia, kad *bet kokia kaina man privalo* pasisekti, o jei ne, tai aš esu visiškas menkysta!“ Reikalavimas paremia baisėjimąsi, o baisėjimasis skatina reikalavimus. Iracionalios mintys linkusios sustiprinti viena kitą ir jų kyla dar daugiau.

Kodėl taip dažnai žmonės galvoja iracionaliai? Iš dalies todėl, kad yra taip išauklėti savo tėvų ir kultūrinės aplinkos, be to, jų prigimtis skatina stiprius norus, kuriuos jie paverčia reikalavimais. Tai — žmogiškosios būties dalis.

Apibendrinu. Iš prigimties tu esi susirūpinusi ar vidutiniškai nerami asmenybė, kuriai kyla problemos, kivirčai ir stresai. Jeigu tau nerūpėtų jų įveikti ir nesistengtum jų pašalinti, sunkiai ištvertum. Tavo prigimtis ir socialinis polinkis — sutikti sunkumus ir į juos reaguoti, todėl turi būti rūpestingas, budrus ir atsargus.

Tu perdėtai susirūpini ar pernelyg nerimauji, ir ši tendencija apsunkina susidorojimą su daugeliu stresą sukeliančių faktorių. Turi tendenciją dar labiau nerimauti, negu tau reikėtų palaikyti rūšies išlikimą, ir tai evoliucionuoja iš pirmykščių žmonių perdėto rūpestingumo ir budrumo. Socialinio nerimo išmokstama iš tėvų, mokytojų ir kultūrinės aplinkos. Nerimą sukelia tavo stiprūs sėkmės, pripažinimo ir paguodos troškimai, virstantys sugedusiais, perdėtais reikalavimais. Norėdamas viską atlikti gerai ir siekdamas pripažinimo, dažniausiai savo norus modeliuoji į nerealius ir arogantiškus reikalavimus. Išskiriami trys dideli reikalavimai: (1) „Aš *privalau absoliučiai* gerai atlikti, arba nebūsiu geras, kompetentingas žmogus“; (2) „Kiti žmonės *privalo absoliučiai* gerai ir gražiai su manimi elgtis arba jie bus šlykštynės“; (3) „Sąlygos, kuriomis gyvenu, *turi būti* sudarytos tokios, kad gaučiau viską, ko panorėjęs ir išvengčiau to, ko nenoriu, arba pasaulis yra *siaubinga* vieta“.

Šie trys iracionalūs reikalavimai tavo vidutinę įtampą ir nerimą sustiprina iki smarkaus nerimo ir panikos. Pirmasis reikalavimas iškelia savimeilę, o antrasis ir trečiasis sukelia pyktį ir mažina toleranciją. Be šių sąmoningų ir nesąmoningų reikalavimų ir būtinybių, tu vis dar jausi atsargumą ir bud-

rumą, ypač jei kyla realus pavojus, bet retai pamesi galvą ir atitinkamai galėsi valdyti savo stresines reakcijas.

Amerikos psichiatrų asociacija paniką apibūdina kaip staiga kilusį nerimo priepuolį, kuris maždaug per dešimt minučių pasiekia didžiausią intensyvumą. Jis yra lydimas artėjančios grėsmės ar pražūties jausmo ir stipraus noro bėgti — nesvarbu kur. Somatiniai simptomai -smarkus širdies plakimas, prakaitavimas, drebulys, šokas, pykinimas ar viduriavimas, galvos svaigimas, paklaikimas, dusulys, sprando skausmas, asmenybės jausmo netekimas, baimė prarasti savitvardą ar „išeiti iš galvos", mirties baimė, nenormalūs deginimo, dilgčiojimo pojūčiai odoje, šalčio ar karščio bangos. Šie išvardinti simptomai patiriami, atsiradus stipriam nerimui, bet panikos atveju jie dar labiau sustiprėja.

Kai apima panika, o kartais tik nerimas, tu sau sakai: „*Privalau* nepanikuoti!" „*Negaliu pakęsti* šių baisių jausmų ir pojūčių, kurie sukyla kartu su panika!" „Kaip *baisu* ir *siaubinga* jausti paniką!" Tada tu pajunti paniką, kad nekiltų panika, o tai, žinoma, padidina panikos grėsmę ir ją palaiko ilgiau, negu ji savaime tęstųsi.

Jei panikuoji dėl panikos, tave gali apsėsti baisus jausmų „siaubas", kuris užplūs vien pagalvojus, kaip „baisu" būtų, *jeigu* tai atsitiktų. Tai įvykus, tu pirma pajunti panikos simptomus, kurie gali kilti vien nuo tavo įsigąsdinimo, todėl kyla antrinio laipsnio panika dėl panikos. Tiesą sakant, tu save privertei supanikuoti (antrinis nerimo simptomas) dėl savo panikos (pirminis nerimo simptomas), o tai ir yra svarbiausia bėda.

Sakykime, kad tu prarandi pusiausvyrą ir leidiesi užvaldomas nerimo ir/ar panikos, užuot pats juos kontroliavęs. Ką darysi, kad atsisakytum savo grandiozinių reikalavimų ir juos pakeistum protingais ir tvirtais norais? Atsiversk kitą skyrių ir pasižiūrėk.

5

Nerimo disputavimas sukelia iracionalias mintis

Sutinkant, kad Protingo emocinio elgesio terapija, taikoma nerimui, yra teisinga, galima valdyti savo nerimą ir kartu turėti savisaugos. Tu stengiesi gerai atlikti darbus, sieki pripažinimo, patogumo, vengi fizinių nelaimių ir susirgimų, bet griežtai susilaikai nuo šitų norų pavertimo reikalavimais ir prievolėmis. Tikslų, norų ir pageidavimų turbūt radikaliai nekeisi, jeigu tik taip į juos ir žiūrėsi — kaip į troškimus. Tačiau troškimams virstant primygtiniais reikalavimais ir būtinybėmis, laikas sustoti, nes tos būtinybės yra destruktyvios. Jas reikia grąžinti į norų ir pageidavimų lygį.

Ar paprasta? Taip, bet nėra lengva. Panagrinėkime, kaip tai daroma.

NERIMAS DĖL MEILĖS

Sakykime, kad tu nuoširdžiai įsimylėjai, bet įtari, kad tavo mylimoji tavęs nemyli. Ji yra gana abejinga, ir net kartais tavęs nemėgsta. Tu trokšti, kad ji tave pamiltų, bet nuolat jauti nerimą, kad to nebus. Kaip galėtum savo nerimą numalšinti?

Pirma, tarkim, jog noras, kad ji tave pamiltų, yra žymiai didesnis, nei paprastas troškimas. Tarkim, kad tai yra *būtinybė* arba stiprus geidimas. Kodėl? Todėl, kad REBT'o teorija sako, jog jei žmogus yra per daug susirūpinęs, tai jį užvaldė būtinybė. Sakykim, kad taip yra.

Tu nori arba trokšti, kad tavo mylimoji tave mylėtų. Kadangi esi toks sunerimęs, tai šis troškimas peraugo į primygtinę būtinybę. Įsigilinęs lengvai atpažįsti šią būtinybę: „Aš ne tik karštai norėčiau, kad mylimoji mane mylėtų, bet manau, kad absoliučiai privalo taip būti. Kadangi ji nesielgia taip, kaip aš tikiuosi, ir galbūt ji manęs niekada nemylės, aš esu labai sunerimęs. Nėra garantijos, kad aš gausiu tai, ką tariamai privalau gauti, taigi esu labai sunerimęs, faktiškai, supanikavęs".

Štai ir radome būtinybę, nes tu panašiai kalbi apie savo mylimąją. Ši būtinybė ir kelia tau nerimą. Paprasta, ar ne? Jeigu ieškosi savo būtinybės, tai ją lengvai rasi.

Kaip tu kovosi su savo reikalavimu, kuris skelbia: „Mano mylimoji privalo, žūtbūt privalo mane mylėti?" Kaip tu ruošiesi jį pakeisti?

Atsakymas, jei tu laikaisi REBT'o — disputuoti. Tavo tikslas — laimėti mylimąją. Taške A (nemalonumai) atrodo, kad ji dėl tavęs nesuka galvos, o gal ir niekada nepamils. Taške B (iracionalios mintys) tu sau sakai, kai ji privalo tave įsimylėti. Taigi taške C tau kyla emocinės mintys ir tu pajunti nerimą. Ar tau aišku?

Taip, vis dar laikantis REBT'o, tu prieini tašką D. D— disputuoti, galbūt tai pats galingiausias terapinis metodas, kada nors buvęs išrastas. Prieš kelis tūkstančius metų jį naudojo įvairūs filosofai iš Azijos, Graikijos ir Romos. D disputuoja (ginčija) iracionalių minčių klausimus ir dvejones.

Padisputuok su savo IBs (iracionaliomis mintimis): „Mano mylimoji *žūt būt privalo* mane mylėti!“ Čia, diskutuojant su IBs, norėčiau pabrėžti tris mąstymo metodus.Vėliau pateiksiu keletą kitų pažintinių, emocionalių ir elgsenos technikų, padedančių atsispirti šiai ar kitoms žeminančioms iracionalioms mintims.

REALŪS, ARBA EMPIRINIAI METODAI, DISPUTUOJANT IRACIONALIAS MINTIS

Pirmasis, o kai kuriais atvejais, svarbiausias metodas, disputuojant iracionalias mintis, yra vadinamas realiu arba empiriniu metodu, nes tos mintys yra nukreiptos prieš socialinę tikrovę ir neatitinka gyvenimiškų faktų. Jeigu tu šių minčių užsispyręs laikysiesi, tai jos pakenks.

Jeigu tave graužia tokia iracionali mintis kaip „Mano mylimoji *žūt būt privalo* mane mylėti“, pirmiausia disputuok realiai arba faktiškai. Paklausk savęs, atkakliai savęs klausinėk, kol rasi tinkamą atsakymą — „Kodėl mano mylimoji *žūt būt privalo* mane mylėti?“ Kuo remdamasis tvirtinu, kad ji privalo? Ar realu teigti, kad ji žūt būt privalo mane mylėti? Kokių yra faktų, kurie pagrįstų šį teiginį? Ar yra kokia nors priežastis, kad ji *turi* mane mylėti?

Atsakymas į visus šiuos klausimus arba disputus, žinoma, yra negailestingas. Tavo *mylimoji* turi *pasirinkimą* mylėti tave ar ne. Todėl ji *neprivalo* to daryti. Tiesą sakant, faktiškai ji tavęs galbūt *nemyli.* Nėra jokio pagrindo jos žūtbūtinei meilei, netgi atvirkščiai — galima manyti, kad ji galbūt nemyli. Kadangi tu reikalauji, kad tave mylėtų, o ji tavęs nemyli, tai todėl tu esi linkęs graužtis. Akivaizdu, kad ji *neprivalo* tavęs mylėti, jeigu tą patvirtina faktai.

Nerealu manyti, kad tavo mylimoji privalo mylėti, jeigu ji gali nuspręsti mylėti, neapkęsti ar būti abejinga. Taip pat nerealu manyti, kad ji negali nuspręsti tavęs nemylėti. Ką rodo faktai? Na, yra aiškių faktų, kad ji kartais myli, o kartais — ne. Ji gali ir kartais pakeičia apie tave nuomonę. Šie faktai rodo, kad ji tau nejaučia besąlyginės meilės.

Tikrai nėra jokios priežasties, kad tavo mylimoji *privalo* tave mylėti. Yra daug priežasčių, kodėl ji galėtų mylėti, pavyzdžiui, tu jai esi gražus. Bet ji vis tiek gali tavęs nemylėti, nežiūrint tavo grožio, ir faktiškai galbūt nemyli tavęs dėl to, kad tu esi jai per gražus ir todėl ji mano, kad būsi neištikimas ar reiklus.

Tavo griežtame teiginyje, kad mylimoji *žūt būt privalo* tave mylėti, nėra apibrėžtos prasmės, kadangi tai gali būti ne jos *pasirinkimas,* o jos *pasirinkimas* gali būti ne toks kaip tavo *reikalavimas.* Ji yra būtybė, turinti teisę tave mylėti arba nemylėti. Taigi, kai tu reikalauji, kad ji *žūt būt privalo* visada ir visomis aplinkybėmis tai daryti, tu paneigi realybę, kad ji tave gali mylėti arba gali nemylėti, ir kad vienu metu ji gali tave širdingai mylėti, o kitu — ne. Jos nuotaikos gali keistis, o tu reikalauji absoliutaus pastovumo meilėje, kas jos prigimčiai nepriimtina. Kaip netikroviška! Jeigu reikalauji, kad ji visada privalo tave mylėti, kai turėtų būti aišku, kad taip nebus, tu nuolat jausi nerimą.

Panašiai tu gali realistiškai ir empiriškai disputuoti kai kurias pagrindines minčių išdavas, kurias esi linkusi padaryti, kai sakai: „Mano mylimasis *žūt būt privalo* mane mylėti". Taigi, jei jis tavęs nemyli (o tikimasi, kad privalėtų), tu gali galvoti: „Oi, kokia aš vargšė įsimylėjėlė ir nieko neverta persona, tai todėl jis manęs ir nemyli". Bet tai nerealu, kadangi gali būti daug priežasčių, kodėl jis tave mažai myli, kai kurios

iš jų su tavimi neturi nieko bendra, o daugiausia liečia jį patį. Pavyzdžiui, jis gali nieko nemylėti, nes galbūt mylėti nesugeba.

Kadangi tu atkakliai tvirtini, kad tavo mylimoji žūt būt privalo tave mylėti, nors ji tau nejaučia jokio potraukio, padarai išvadą: „Kaip tai baisu ir siaubinga! Negaliu ištverti, kad ji manęs nemyli!" Jeigu šiuos teiginius kvestionuosi, suvoksi, kad yra blogai, kad ji tavęs nemyli, nes tu nepatiri meilės, kurios tau reikia. Bet realiai tai nėra blogiausias dalykas, koks galėtų tau atsitikti — pavyzdžiui, ji galėtų tavęs neapkęsti ir nuspręstų tave nužudyti. Jos meilės trūkumas vargu ar jau toks milžiniškas blogis, kuris neturi teisės egzistuoti. Kadangi tu jį vadini siaubingu ir baisiu, todėl numanoma, kad tai yra blogis, kuris *neturėtų* egzistuoti. Ji tavęs nemylės, nors tu ir manai, kad tai yra blogai. Kai sakai, kad *neištversi* jos nemeilės, tu manai, kad jos nemeilė tave nužudys. Bet neįtikėtina, kad numirtum vien dėl to, kad ji tavęs nemyli. Tavo pareiškimas „Negaliu ištverti!" reiškia, kad jeigu ji tavęs nemylės, tu niekada nebūsi laimingas. Tai vėlgi nerealu, nes pagrindinė priežastis, kodėl tu negali būti laimingas esant šioms sąlygoms, yra ta, kad tu *galvoji*, jog negali būti laimingas, bet ne todėl, kad toks negalėtum būti.

Galima disputuoti ne tik iracionalias mintis, kad tavo mylimoji privalo žūtbūtinai atmokėti tuo pačiu, bet taip pat šių minčių vedinius, pavyzdžiui, yra baisu, kai tavęs nemyli, ir kad tu negali to ištverti. Iracionalios mintys REBT'e yra beveik nekintamai nerealios arba anti-empirinės. Galima jas disputuoti ir pakeisti realiomis, besąlygiškai priimant savo ir kitų žmonių gyvenimo faktus.

LOGINIAI IRACIONALIŲ MINČIŲ DISPUTAVIMO METODAI

Tavo mintis, kad „Mano mylimasis žūt būt privalo mane mylėti“ ir kitos išvestinės mintys, einančios kartu su šiuo teiginiu, yra nelogiškos. Jos nekyla iš tavo prielaidos „Kadangi aš jį labai myliu ir būčiau nepaprastai patenkinta, jeigu ir jis mane mylėtų, todėl jis privalo mane mylėti dabar ir per amžius“. Jeigu nori atsikratyti šia mintimi ir pakeisti protinga, gelbėjančia mintimi, turi ją disputuoti, keldama šiuos klausimus: „Kaip galima daryti logišką išvadą — jeigu aš smarkiai myliu, tai ir mano mylimasis privalo mane labai mylėti? Kur yra ryšys tarp mano stipraus troškimo patirti jo meilę ir mano būtinybės jį turėti? Ar jis privalo mane mylėti, kadangi aš būsiu labai pamaloninta, jei jis mane mylės? Ar mano išvada kyla iš šio fakto?“

Kai sau kelsi šiuos klausimus ir atkakliai lauksi iš savęs tiesaus atsakymo, tu sau atsakysi, kad nė vienas iš tavo reikalavimų nėra logiškas. Tu logiškai padarysi išvadą, kad dėl tavo *noro*, kad tave mylėtų, tu jauti frustraciją ir esi skurdžius, kai ji tavęs nemyli, kadangi neišpildomi tavo norai. Kai ko nors nori ir negauni, automatiškai pajunti frustraciją ir teisingai gali sau sakyti: „Mano troškimai neišsipildė, todėl aš jaučiuosi nepatogiai ar esu nelaimingas“. Bet tu logiškai negali apeiti šio teiginio ir tvirtinti, kad jeigu jauti frustraciją, tai ir tavo gyvenimas nieko vertas. Čia nėra jokios logikos.

Kai kurias išvadas apie tai, kad tavęs nemyli, o tu labai to norėtum, pakeiskime logiškai. Pirma, paklausk: „Ar jis turi ypatingai manimi rūpintis ir mylėti amžinai vien dėl to, kad aš jį be galo myliu?“ Atsakymas: neturi. Nėra jokių sąsajų tarp šių teiginių — kad tu jį myli ir jausiesi nusivylusi, jei jis tavęs nemylės — ir tavo išvados, kad jis privalo tave mylėti. Aišku,

būtų labai pageidautina, kad jis tave mylėtų, bet iš to neseka, kad tu *turi* jam rūpėti. Jo teisė domėtis tavimi ar nesidomėti; jis, žinoma, gali savo teise pasinaudoti vienu ar kitu būdu. Kad ir kaip stipriai trokštum jo meilės, nepriversi jo pamilti. Iš tikrųjų, tu gali jį net atstumti!

Disputuodamas iracionalią mintį, savęs paklausk: „Kur yra ryšys tarp mano stipraus troškimo patirti jos meilę ir mano būtinybės ją turėti?" Atsakymas: tarp šių dviejų dalykų ryšio nėra. Nesvarbu, kaip stipriai trokšti jos meilės, ji negali būti siejama su šiuo noru ir neprivalo tavęs pamilti. Ji nepaklūsta tavo stipriems norams. Jei taip būtų, ji tave mylėtų. Bet ji *neprivalo* atitikti tavo norų. Niekam pasaulyje neprivalu vykdyti tavo norus, nebent įremtum į smilkinį šautuvą ir priverstum paklusti. Bet ir tada galima pasirinkti mirtį.

Tu — be ginklo, o jeigu jį ir turėtum, ji nenusileistų tavo reikalavimams pamilti. Labai nepanašu, kad pamiltų!

Logiškai disputuodamas iracionalią mintį, pradedi suprasti, kad tavo norams nelemta išsipildyti. Jeigu tiesiogine prasme mirtum, nesulaukęs mylimosios meilės, tai nereiškia, kad ji dėl tavo mirties susijaudintų. Jos valia leisti tau numirti!

Svarbu suprasti, kad tu visada gali realiai disputuoti savo besąlygines būtinybes, prievoles ir reikalavimus. Tai darydamas, gali prieiti išvados, kad nėra priežasties, dėl kurios privalai gauti tai, ko nori. Visai nesiaubinga, kad to negausi, nes tu gali toleruoti savo negavimą ir nebūsi prakeiktas, jeigu jautiesi blogiau, negu manai „privaląs" jausti. Taip pat gali suvokti, kad tavo dideli reikalavimai sau ir kitiems bei pasauliui nėra logiški. Nors norėtum, kad gerai atliktum svarbias užduotis, kad kiti su tavimi elgtųsi gražiai ir teisingai, kad tau būtų sukurtos palankios gyvenimo sąlygos — šitie tavo pageidavimai niekada *neprivalo* būti išpildomi. Nelogiška primygti-

nai reikalauti, kad dėl to, jog tu ypatingai trokšti, jie turėtų būti įgyvendinami. Paprasčiausiai taip nebūna.

„Bet, — gali prieštarauti, — mano nesėkmės, negražus kitų elgesys su manimi, varganos gyvenimo sąlygos mane luošina ir žudo. Ar nebūtų teisinga — išvengus luošinimo ar žudymo, aš privalau pasiekti tam tikrus dalykus, kad su manimi kiti pakenčiamai elgtųsi, o sąlygos privalo būti tinkamos, kad mane tausotų?"

Taip, tai logiška. Kartais tavo gyvenimas priklauso nuo sėkmės, aplinkinių elgesio su tavimi ir pragyvenimo lygio. Jeigu nori išgyventi, turi būti tam tikros sąlygos. Bet atsimink! — čia nėra jokios neabejotinos priežasties, kodėl tu *privalai* išgyventi. Žinoma, vis tiek galų gale mirsi, nors tu galbūt norėtum sulaukti šimto metų. Bet nėra jokios priežasties, dėl kurios privalai ilgai gyventi, būti laimingas ir ramiai be skausmų numirti. Tai labai trokštami dalykai, tačiau jie nėra besąlyginės būtinybės. Jei manai, kad visi tavo troškimai yra besąlygiškai būtini, tai tikrai jausi nerimą. Tavo norai ir troškimai yra teisėti ir protingi, nes tu jų nori. Bet nėra *jokio poreikio.* Iš tikrųjų ne. Jei tau atrodo, kad poreikis yra, jausi nuolatinį nerimą!

PRAKTINIAI IR PRAGMATINIAI METODAI, DISPUTUOJANT IRACIONALIAS MINTIS

Trečias iracionalių minčių disputo būdas, ypač esant besąlygiškoms prievolėms ir būtinybėms, yra vadinamas praktiniu, pragmatiniu arba euristiniu būdu. Reikia pasirinkti vieną ar daugiau iracionalių minčių ir savęs paklausti: „Kur mane nuves ši mintis, jeigu aš jos laikysiuosi? Kokie bus

rezultatai? Ar aš tapsiu laimingesnis ar patirsiu vargą? Kas atsitiks, jei aš užsispyręs laikysiuosi šios iracionalios minties?"

Imkime šią iracionalią mintį: „Aš labai myliu šį asmenį, todėl jis/ji besąlygiškai privalo mane pamilti. Bus *siaubinga*, jeigu jis nemylės! To nemylėjimo *negalėsiu pakęsti*. Nesulaukdama jo meilės, jaučiuosi nesugebanti, bevertė būtybė".

Aktyviai disputuok ir pakeisk šią mintį pragmatiškai: „Jeigu man taip atrodo, kur tai mane nuves?" Atsakymas: man sukels didžiulį nerimą, kai svarstysiu, ar mano mylimoji myli mane ar ne, ir kils depresija, kai suprasiu, kad ji manęs nemyli. „Ar tikrai bus *siaubinga*, jeigu mylimoji manęs nemylės, nors aš ją myliu?" Atsakymas: ne, nebus siaubinga, kadangi tai nebus taip blogai, kaip galėtų būti. Jei galvosiu, kad baisu, tai ir jausiuosi baisiai, kadangi aš įsikabinau į šią kvailą mintį. „Ar ši mintis, jeigu aš į ją įsikibsiu, padarys mane laimingu ar gailėtinu?" Atsakymas: gana gailėtinu, nes aš neturiu garantijų, kad mylimoji tikrai mane myli ir visada mylės. Žinoma, tokių garantijų negaliu gauti. Todėl visada būsiu ant nerimo ir liūdesio bedugnės krašto. „Kas galėtų atsitikti, jei aš prilipsiu prie šios minties ir jos atkakliai laikysiuosi?" Atsakymas: būsiu baisiausiai susirūpinęs, kol sužinosiu, kad mylimoji tikrai, tikrai mane myli. Net ir tada būsiu sunerimęs, nes suprasiu, jog iš esmės negaliu būti laimingas, visada galėdamas prarasti jos meilę".

Ši pragmatinė ar praktinė disputo rūšis yra REBT'o esmė, raunanti su šaknimis nerimą. Tavo iracionalios mintys apie abipusę meilę — ar ką kita — sako, kad tu besąlygiškai ko nors reikalauji, kad būtum laiminga, saugi asmenybė. Negavęs ko nori, būsi beviltiškai nelaimingas. Todėl, jei disputuodamas IBs naudojiesi pragmatine forma, matai, kad nėra reikalo puoselėti tokių minčių — nebent nori jausti ypatingą nerimą ir depresiją. Šiam tikslui IBs idealiai tinka! Bet jei

tikiesi būti pakankamai laimingas, produktyvus ir kūrybingas, gali pastebėti, kad tavo IBs yra mirtinos, nes be paliovos kelia liūdesį. Jei nesi galutinai išprotėjęs, turbūt pakeisi tas iracionalias mintis racionaliomis mintimis arba protingais pageidavimais.

Rekomenduojame, kad disputuodamas IBs, naudotumeisi visomis trimis pagrindinėmis formomis: realistiniu, loginiu ir praktiniu disputu, nes žmogiška prigimtis linkusi puoselėti iracionalias mintis. Kai kurios gyvuoja daug metų, tu esi prie jų pripratęs, tau su jomis malonu. Todėl, kad jų atsikratytum, ar padarytum nekenksmingomis, energingai disputuok jas šiais trim pagrindiniais būdais.

Jei kyla nerimas dėl nerimo, jog tavęs nemyli, tai šis antro laipsnio nerimas REBT'e apžvelgiamas A^2. Gal dėl šio nerimo kyla iracionalios mintys (IB^2), tokios kaip: Aš *privalau* nebūti taip skausmingai sunerimęs! Kaip baisu! *Neištversiu* šio nerimo! Koks aš *netikęs*, kad pasiduodu šiam nerimui!" Dėl tos priežasties (C^2) tu jauti nerimą dėl nerimo.

Disputuodamas IB^2s, tu gali jas logiškai pakeisti: kaip galima logiškai paaiškinti, kad yra *baisu ir negaliu ištverti*, jeigu aš esu sunerimęs? Atsakymas: „Logiškai paaiškinti negalima. Didžiausia nesėkmė, jei aš nerimauju dėl nerimo. Bet tai nėra *taip* blogai, kad negalėtų to būti. Aš galiu ištverti ir net jaustis laimingas. Kvaila galvoti, kad šis blogas *jausmas* — nerimas — daro *mane* blogu".

Disputuoti IB^2s galėtum pragmatiniu klausimu: kur nuves mano įsitikinimas, kad aš besąlygiškai neprivalau jausti nerimo ir kad aš nesu geras žmogus, nors toks esu?" Atsakymas: „Niekur! Nerimas dėl nerimo!"

Atsiradus pradiniam nerimui, visada galima rasti iracionalių minčių (IBs), jas disputuoti ir pakeisti; kilus nerimui dėl

nerimo (C^2), rask IB^2s, disputuok jas ir sumažink antrinius savo nerimo simptomus.

REBT kursų metu klientai skatinami nuolat praktikuoti namų darbus — kognityvius, elgesio ir emocinius. Tuo tikslu Alberto Ellis'o institutas parengė savipagalbos formą, kuria galima vadovautis, disputuojant ir dirbant su racionaliomis mintimis ar efektyvia naująja filosofija. Tai pateikiama formoje 5-1.

Formoje 5-1 bendrais bruožais nusakoma, kokie yra namų darbai. Pradedi nuo trukdymų, nuo priežasties, t.y. nesveikų neigiamų emocijų. Savęs paklausi, kokios įvyko nelaimės ar įvykiai, sudrumstę tavo savijautą. Išvardini iracionalias mintis (IBs), jas disputuoji (D) ir prieini E, efektyvią naująją filosofiją bei efektyvias emocijas ir elgesį, kurie atsiranda iš disputo.

A (ĮVYKIS)

- Trumpai apibendrink situaciją, kodėl esi neramus.
- A gali būti vidinis ar išorinis, tikras ar įsivaizduojamas.
- A — įvykis praeityje, dabartyje ar ateityje

IBs (IRACIONALIOS MINTYS)

Kad atpažintum IBs, ieškok:

- KATEGORIŠKŲ REIKALAVIMŲ (prievolių, būtinybių)
- BAISĖJIMOSI (siaubinga, baisu, šlykštu)
- ŽEMOS TOLERANCIJOS (negaliu ištverti)
- SAVĘS/KITŲ VERTINIMO (aš/jis/ji yra bloga, nevertinga)

D (DISPUTAVIMAS IBs)

Disputuodamas savęs klausk:

- Kur ši nuomonė mane veda? Ar ji *naudinga, ar žalinga*?
- Ar akivaizdu, kad aš remiu iracionalias mintis?
- Ar tai *atitinka realybę*?
- Ar mano mintys *logiškos*? Ar jos kyla iš mano pageidavimų?
- Tai tikrai *baisu* (blogiau nebūna?)
- Ar aš negaliu *ištverti*?

C (PRIEŽASTYS)

Pagrindinės nesveikos neigiamos **emocijos**:

Save žeminančio elgesio pavyzdžiai:

Neigiamos nesveikos emocijos gali būti:
- Nerimas
- Depresija
- Įniršis
- Nepakantumas
- Gėda/sumišimas
- Įžeidimas
- Pavydas
- Kaltė

RBs (RACIONALIOS MINTYS)

E (NAUJAS EFEKTAS)

Naujos sveikos **neigiamos emocijos**

Naujas konstruktyvus **elgesys**

Kad galvotum racionaliau:

- NE DOGMATINIAI PAGEIDAVIMAI (norai, pageidavimai, troškimai)
- BLOGIO VERTINIMAS (deja, tai blogai)
- DIDELĖ TOLERANCIJA (man nepatinka, bet aš ištversiu)
- NĖRA GLOBALAUS SAVĘS AR KITŲ VERTINIMO (aš ar kiti — visi mes klystantys žmonės)

Sveikos neigiamos emocijos:

- Nusivylimas
- Susirūpinimas
- Apmaudas
- Liūdesys
- Gailestis
- Frustracija

A (ĮVYKIS)

Kursuose pateiktas sunkus testas, kurį tikrai noriu išlaikyti

- Trumpai apibendrink situaciją, kodėl esi neramus.
- A gali būti *vidinis* ar *išorinis, tikras* ar *įsivaizduojamas.*
- A gali būti įvykis *praeityje, dabartyje* ar *ateityje*

IBs (IRACIONALIOS MINTYS)

Žūt būt ***privalau*** *atlikti šį testą. Jei parašysiu prastai ar visai neatliksiu, bus aišku, kad esu niekam tikęs!*

Siaubinga, jei neparašysiu šito kursinio ir negausiu kredito!

Kad atpažintum IBs, ieškok:

- KATEGORIŠKŲ REIKALAVIMŲ (prievolių, būtinybių)
- BAISĖJIMOSI (siaubinga, baisu, šlykštu)
- ŽEMOS TOLERANCIJOS (negaliu ištverti)
- SAVĘS/KITŲ VERTINIMO (aš/jis/ji yra bloga, nevertinga)

D (DISPUTAVIMAS IBs)

Kodėl aš žūt būt privalau išlaikyti šį testą?

Jei neišlaikysiu, ar tai bus įrodymas, kad esu niekam vertas?

Ar tikrai ***siaubinga*** *— blogiau negali būti — jeigu aš neišlaikysiu?*

Jeigu laikysiuosi įsitikinimo, kad privalau išlaikyti šį testą, nes labai siaubinga neišlaikyti, kas tada man bus?

Disputuodamas savęs klausk:

- Kur ši nuomonė mane veda? Ar ji *naudinga ar žalinga*?
- Ar akivaizdu, kad aš remiu iracionalias mintis?
- Ar tai *atitinka realybę*?
- Ar mano mintys *logiškos*? Ar jos kyla iš mano pageidavimų?
- Tai tikrai *baisu* (blogiau nebūna?)
- Ar aš negaliu *ištverti*?

C (PRIEŽASTYS)

Pagrindinės nesveikos neigiamos **emocijos**: *Keliantis nerimą testas*

Save žeminančio elgesio **pavyzdžiai**: *Vengimas eiti į kursus ar į darbą, kur gali būti reikalaujama atlikti testą*

Neigiamos nesveikos emocijos gali būti:

- Nerimas
- Depresija
- Įniršis
- Nepakantumas
- Gėda/sumišimas
- Įžeidimas
- Pavydas
- Kaltė

RBs (RACIONALIOS MINTYS)

Nėra jokios priežasties, kad privalėčiau gerai atlikti testą, nors, jei taip atsitiktų, būtų labai smagu.

Jeigu nepasiseks — blogai, bet tai nereikš, kad aš esu netikęs.

Nebus siaubinga, tik to nenoriu, jeigu neišmoksiu kurso.

Jeigu aš galvosiu, kad privalau atsiskaityti, tai sunerimsiu, bet net ir tai nėra siaubinga.

E (NAUJAS EFEKTAS)

Naujos sveikos **neigiamos emocijos**

Dėl testo laikymo rūpestis ir nusivylimas, bet ne nerimas, o jeigu neišlaikyčiau — jokios depresijos.

Naujas konstruktyvus **elgesys**

Jeigu neišlaikyčiau, nelaikyti savęs niekam tikusiu. Jeigu einant į darbą reikalingas testas, neatidėliok šio reikalo.

Kad galvotum racionaliau:

- NE DOGMATINIAI PAGEIDAVIMAI (norai, pageidavimai, troškimai)
- BLOGIO VERTINIMAS (deja, tai blogai)
- DIDELĖ TOLERANCIJA (man nepatinka, bet aš ištversiu)
- NE GLOBALUS SAVĘS AR KITŲ VERTINIMAS (aš ar kiti — visi mes klystantys žmonės)

Sveikos neigiamos emocijos:

- Nusivylimas
- Susirūpinimas
- Apmaudas
- Liūdesys
- Gailestis
- Frustracija

REBT'o savipagalbos testo pavyzdys (užpildytas tipiško kliento) pateikiamas forma 5-2.

Jeigu reguliariai pildysi šias formas, ypač išmokęs pagrindinius REBT principus, tai greitai nustatysi iracionalias mintis ir galėsi jas disputuoti, išmokdamas naujos efektyvios filosofijos bei efektyvių emocijų ir elgesio.

6

Racionalūs pareiškimai

Racionalaus emocinio elgesio terapija (REBT'as) siūlo daugybę būdų, kuriais galima valdyti nerimą bei nuslopinti depresiją, įniršį, nepasitikėjimą, savigailą. Visiems žmonėms yra būdingi šie jausmai, todėl jie gali įvairiomis technikomis šių jausmų atsikratyti. 1956 metais Amerikos psichologų asociacijos suvažiavime pirmą kartą pristačiau REBT'ą, pabrėždamas, kad žmogiškasis mąstymas, jausmai ir elgesys yra atskiri procesai, tačiau jų tarpusavio ryšiai — nepaprastai svarbūs. Kai galvoji apie nelaimę, jausmai ją išreiškia. Kadangi jausmuose atsispindi mintys ir elgesys, tai veiksmai apima jausmus ir mintis.

Liūdint atsitikus nelaimei ar tikintis blogiausio, turi suprasti savo mintis ir elgesio aspektus. Kai nori jaustis mažiau prislėgtas ar *ne*nuliūdęs, turi naudotis kognityviais, emociniais ir elgesio metodais. REBT'as — tai įvairių modelių terapija, todėl praktiškai galima pritaikyti daugybę įvairių metodų, leidžiančių sustabdyti sutrikdytas emocijas ir jas lydinčias mintis bei elgesį. Šiame bei kituose skyriuose pateiksime įvairių mąstymo metodų, suderintų su disputavimu IBs, kad suvaldytume nerimą. Į REBT'ą įeina Ds ir Es. Taške D tu disputuoji iracionalias mintis, kurios žadina nerimą, o taške E jas pakeiti naujomis mintimis arba nauja efektyvia filosofija, kuri šias iracionalias mintis perkeičia racionaliomis.

NERIMO PAKEITIMAS

Džonas, gana tvirtas ir ramus žmogus, sėkmingai dirbo muzikos mokytoju ir gerai sutarė su žmona bei vaikais. Bet jį ypatingai graužbeing nerimas, kai kartą ar du per metus turėdavo griežti smuiku mokykloje, kurioje dirbo. Toks būtų jo REBT'as:

A (tikėtina nesėkmė). Džonui buvo paskirta surengti rečitalį, ir jis, nors buvo puikus smuikininkas, bijojo, kad jam nepasiseks gerai pagriežti, ir galbūt kas nors iš muzikos mokyklos mokinių jį sukritikuos.

RBs (racionalios mintys). „Gal rečitalis nepasiseks, mane sukritikuos, bet, nors man ir nepatiks, nebus blogai ir nieko baisaus neatsitiks. O gal pagriešiu gana gerai ir mane įvertins".

C (RBs pasekmė). Susirūpinimas paskatino Džoną geriau pasiruošti rečitaliui.

IBs (iracionalios mintys). „Žūt būt privalau gerai pasirodyti rečitalyje! Jei blogai griešiu, žmonės iš manęs juoksis, ir tai bus siaubinga! Prarasiu gerą muzikos mokytojo vardą, ir to neištversiu! Jei nekaip pasirodysiu, mane laikys prastu smuikininku ir nevykėliu!"

C (IBs pasekmė). Stiprus nerimas. Vengimas praktikuotis griežti smuiku, nes kiekvieną kartą, paėmęs į rankas smuiką, prisimindavo, kad gali prastai pasirodyti ir sulaukti rūsčios kritikos dėl nepavykusio rečitalio.

D (iracionalių minčių disputavimas). „Kodėl žūt būt privalau puikiai pasirodyti rečitalyje? Ar todėl, kad laukiu pagarbos ir pripažinimo?"

E (efektyvi nauja filosofija). „Nėra priežasties, dėl kurios aš žūt būt privalėčiau puikiai pasirodyti rečitalyje, nors to ir labai norėčiau".

D (disputavimas). „Ar tikrai žmonės juoksis, jeigu man nepasiseks?"

E (efektyvi nauja filosofija). „Kai kurie gali juoktis, bet dauguma manys, kad man šįvakar tiesiog nepasisekė. Jei būtų besijuokiančių, tai kas čia baisaus? Nieko. Būtų velniškai nesmagu, bet dar ne pasaulio pabaiga. *Siaubinga* reiškia absoliutų blogį. Jei taip atsitiktų, man nepatiktų. Bet geriau aš to *nevadinsiu* siaubingu".

D (disputavimas). „Ar nukentės gero mokytojo vardas, jeigu rečitalyje sugriešiu prastai?"

E (efektyvi nauja filosofija). „Ne, greičiausiai, ne. Jeigu blogai smuikuosiu rečitalyje, tai dar nereiškia, kad esu blogas muzikos mokytojas. Ne visi žmonės taip sakys. Net jei prarasčiau gero mokytojo vardą, nejaugi to neištverčiau?

Puikiausiai ištverčiau. Dėl to nenumirčiau. Iš darbo irgi neatleistų. Jeigu nemėgstu pedagoginio darbo, galiu žavėtis kitais dalykais".

D (disputavimas). „Ar tai reiškia, kad man nepasisekus rečitalyje, esu prastas smuikininkas ir nevykėlis?"

E (efektyvi nauja filosofija). „Ne, tai tik reiškia, kad man nepasisekė. Kitą kartą galbūt man vėl seksis, kaip ir anksčiau. O jeigu man nesisektų griežti smuiku ar tai reikštų, kad aš nevykėlis? Žinoma, ne! Mano smuikavimas neturi nieko bendra su asmenybe. Aš turiu daug savybių ir darau įvairius dalykus — tiek gerai, tiek blogai. Blogai grieždamas smuiku, negaliu būti blogas žmogus, arba gerai smuikuodamas netampu geresniu. Pasakyti, kad esu geras arba blogas, tai būtų kategoriškumas, kuris nieko nereiškia. Aš esu asmenybė, kuri elgiasi gerai ir blogai, įskaitant labai gerą griežimą ir kartais, ypač, kai esu suirzęs, nevykusį. Jei šį kartą man nepasiseks, daugiau pasitreniruosiu ir tikiuosi, kad ateity pagriešiu geriau".

Jeigu Džonas elgsis pagal REBT'ą ir darys ABCDEs kaip pateikiama pavyzdyje, tai pradžioje jis nerimaus dėl rečitalio, bet vėliau nusiramins ir, greičiausiai, gana gerai pagrieš. Jeigu nepagros, tai apgailestaus, kad gerai nepavyko, bet nejaus nerimo ir depresijos.

Pagal pateiktą disputavimą Džonas rado E, efektyvią naują filosofiją. Kaskart, kai susirūpini ir pergalvoji disputą, tu randi naują efektyvią filosofiją. Tai padaręs ir patikėjęs E, liaujiesi rūpinęsis viena galima nesėkme ar atstūmimu ir mažiau nerimauji dėl būsimų nesėkmių, atstūmimų ir diskomforto.

Disputo įtvirtinimui ir naujos efektyvios filosofijos pasiekimui gali užsirašyti racionalius teiginius, padedančius atsikratyti nerimo. Ėmus graužti nerimui, galėsi tuos teiginius skaityti. Teiginius užrašyk, juos permąstyk ir įsidėk į protą ir širdį. Džonas, stengdamasis išmušti baimę dėl prasto griežimo, sugalvojo racionalius teiginius: „Rečitalyje man visai nereikia pasirodyti puikiai, nors tai būtų labai malonu. Jeigu man nepasisektų, tai — ne pasaulio pabaiga".

„Jeigu kas nors iš manęs juoksis, neimsiu į galvą. Tai jų problema, kad nedraugiški, o man jų juokas — nei štai, nei antai".

„Nėra nieko baisaus, įskaitant ir mano prastą pasirodymą. Žinoma, bus labai nepatogu, bet gal tai man padės kitą kartą pasirodyti geriau".

„Žmonės manęs nesupeiks kaip muzikos mokytojo, jei man atsitiko prastokai pagriežti smuiku. Jeigu taip ir manys, tai nelaikysiu to teiginio teisybe. Manyčiau, kad esu pakankamai geras muzikos mokytojas, net jei ir ne kažin koks atlikėjas".

„Greičiausiai neprarasiu gero muzikos mokytojo vardo, jeigu man nepasisektų rečitalis. Na, o jei prarasiu, tai kitus vis tiek galiu gerai mokyti".

„Vienas prastas rečitalis nereiškia, kad aš nevykęs smuikininkas. Net įžymieji smuikininkai kartais blogai griežia. Na, jeigu ir būčiau prastas muzikantas, tai nereiškia, kad esu blogas žmogus. Smuikavimas yra vienas iš mano daugelio užsiėmimų. Yra dalykų, kuriuos aš atlieku puikiai. Aš jokiu būdu nebūsiu blogas žmogus, net jeigu ir kiekviename rečitalyje sugriešiu blogai. Reikia pagerinti grojimą arba jį mesti visiškai!"

Kai tu disputuoji iracionalias mintis ir pasieki tašką E, savo naują efektyvią filosofiją, ji paprastai suprantama kaip protingos formuluotės, kurios visą laiką gali būti tos pačios ar papildytos naujais teiginiais. Pajutęs nerimą, gali tais teiginiais eksperimentuoti ir tai padės atsikratyti nerimo ateityje. Šie asmeniški teiginiai yra pozityvaus mąstymo forma. Tu gali juos susikurti be realaus, logiško ir praktinio iracionalių minčių disputavimo, bet jausdamas netikrą optimizmą.

Gal pasakysi kaip ir Džonas, kurdamas racionalius pareiškimus: „Visai nesvarbu — griešiu aš gerai ar blogai. Kam tas rūpi? Tiesiog smuikuosiu ir viskas. Aš — šaunus vaikinas ir mokytojas, o jei būsiu pats blogiausias smuikininkas pasaulyje ir prarasiu reputaciją kaip muzikos mokytojas, kas prakeiks?"

Toks išgalvotas pozityvus mąstymas gali trumpam užgniaužti nerimą, todėl reikia disputuoti iracionalias mintis ir kartoti padrąsinančius teiginius. Juos apgalvok. Peržiūrėk ir panaudok, malšindamas esamą ir būsimą nerimą.

7

Teigiamas vizualizavimas ir modeliavimas

Nugalėti nerimą padeda ne tik racionalūs teiginiai,bet ir pozityvus vizualizavimas. Tiesiog reikia įsivaizduoti ką nors, kas tau sukelia nerimą ar paniką ir tuo metu stengtis nesinervinti.

VIEŠO KALBĖJIMO BAIMĖ

Trisdešimtmetė kompiuterių analitikė Sandra, norėdama atsikratyti nerimo, kurį jautė nuo trylikos metų viešai kalbėdama, naudojo pozityvų vizualizavimą. Ji kalbėti vengdavo dėl balso drebėjimo ir bijodama ką nors ne taip pasakyti, kad klausytojai nepašieptų. Perėjusi į kitą darbą, ji privalėjo bendradarbiams aiškinti darbo procedūras. Nors ji procedūras puikiai išmanė, bijojo, kad kitiems nesugebės paaiškinti, ją laikys bukagalve, ir viršininkai pažemins pareigose. Iki šiol jai sekėsi išvengti šnekų, bet grėsmingai artėjo susirinkimas, kuriame kalbėti privalėjo. Iš baimės ji negalėjo nei valgyti, nei miegoti.

Sandra greitai surado iracionalias mintis, keliančias šnekėjimo baimę: „Kadangi aš tikrai suprantu kompiuterio siste-

mą ir savo geru darbu esu nusipelniusi gauto paaukštinimo, tai savo klausytojams privalau paaiškinti suprantamai ir aiškiai. Jeigu nesugebu jų išmokyti, kaip reikalauja mano pareigos, tai ko esu verta? Jie pagalvos, kad aš nesu kompetentinga ir neverta gauto paaukštinimo. Ir jie bus teisūs!"

Sandra pastebėjo šias IBs ir jas disputavo. Ji pasiekė naują efektyvią filosofiją ir suprato, kad nebus nemokša, net jei gerai nekalbės, bet bus asmuo, kuris, nerimo apimtas, turi viešo kalbėjimo baimę. Norėdama sustiprinti naują efektyvią filosofiją, ji panaudojo teigiamą vizualizavimą.

Pirmiausia įsivaizdavo save kalbančią klausytojams ir visai *nejaučiančią* nerimo. Ji matė save tik susirūpinusią mokymu, todėl jai palengvėjo. Taip įsivaizduodama ji galėjo matyti, kad galima viešai kalbant jaustis nesuvaržytai, todėl mintis apie tai leido mažiau bijoti būsimo pasirodymo.

Sandra įsivaizdavo, kad klausytojai jai užduoda klausimus, o ji nejausdama drebulio kiekvienam atsakinėja. Tai įsivaizduodama, ji žinojo, kad *gali* kontroliuoti savo kalbėjimą bei nerimą. Buvo kilę vos keli nuogąstavimai dėl galimo nerimo. Ji buvo susirūpinusi, bet išvengė *perdėto* rūpinimosi.

Kartodama teigiamą vizualizavimą ir disputuodama iracionalias mintis apie kalbėjimo *siaubą*, Sandra pirmą kartą viešai pašnekėjo, jausdama nerimo minimumą. Ji greitai išmoko kontroliuoti paniką ir po kelių kitų mėnesių liovėsi bijoti viešo kalbėjimo.

Ir tu gali naudoti pozityvų vizualizavimą, norėdamas nugalėti nerimą — ar įdarbinimo apklausos, ar ruošimąsi testui — ir įsivaizduoti, kad tai *gali* padaryti su trupučiu nerimo ir gali valdyti situaciją. Jei pradžioje jusi nerimą, tai vėliau jį suvaldysi ir kontroliuosi. Tuo pačiu metu tu teigiamai vizualizuoji ir tyrinėji iracionalias mintis, keliančias nerimą, tokias kaip: „Privalau puikiai atlikti užduotį, nes kitaip būsiu nie-

kam tikęs!" — ir šias IBs aktyviai disputuok. Pozityvus vizualizavimas plius IBs disputavimas gali ženkliai sumažinti nerimą.

MODELIAVIMO METODAS

Albertas Bandura ir kiti psichologai nustatė, kad žmogus, save modeliuodamas pagal kitus, nejaučiančius nerimo, gali kontroliuoti savo nerimą. Tu turi kalbėtis su tais žmonėmis ir jų klausti, kaip jiems pavyksta minimaliai sumažinti savo nerimą. Skaityk biografijas ir autobiografijas žmonių, nugalėjusių paniką. Gali stebėti ir pasikalbėti su mokytojais, lektoriais ir seminarų vadovais, kad įsitikintum, ar jie turi kokių nors nerimo problemų ir ką daro, kad jas nugalėtų. Kalbėk su žmonėmis, kurie sugeba išlikti ramūs ir nejaučia streso gana kebliose situacijose ir išsiaiškink, ko jie ėmėsi atsidūrę nepalankiose sąlygose. Kalbėk su žmonėmis, kažkada patyrusiais stiprų nerimą ir ką jie tuo metu darė, kad jį sumažintų. Stenkis pasinaudoti kitų patirtimi ir sumažinti savo iracionalias baimes.

8

Privalumų analizė

Kai nerimauji dėl baimę keliančių sąlygų, kuriose teks atsidurti, esi linkęs vengti situacijos ir atsikratyti nerimo — *laikinai.* Laikui bėgant, tas nerimas išaugs. Jeigu jauti lifto fobiją, nors niekada nesi girdėjęs apie ką nors ištikusias nelaimes, jo vengsi. Kiekvieną kartą jo vengdamas, sau sakysi: „Jeigu kelčiausi liftu, man *atsitiktų* baisūs dalykai! Taigi aš *privalau* vengti šių baisių dalykų!“ Taip tu savyje įtvirtini *siaubingas pasekmes,* kurios gali ištikti keliantis liftu ir taip didini baimę.

Tačiau surizikavęs kelis kartus pakilti liftu ir pamatęs, kad nieko blogo nenutiko, o tavo katastrofos nuojauta nepasitvirtino, tai gali ši fobija išnykti. Todėl tavo problema yra surasti, ko tu *netenki,* jei nesinaudoji liftu. Pasidaryk lifto privalumų sąrašą, kurį kasdien po kelis kartus skaitydamas įsitikinsi, jog liftų teikiami privalumai yra didesni, negu jų žala. Per šią naudos analizę padrąsink save trumpalaikei rizikai ir ilgalaikei veiklai prieš savo fobijas. Tada sugebėsi kontroliuoti savo nesveiką nerimą, kol jis neužvaldė tavęs.

VAIRAVIMO NERIMAS

Džeri ypatingai baidėsi vairavimo, nors jai gerai sekėsi, ji niekad nebuvo papuolusi į avarinę situaciją, bet į darbą visa-

da važiuodavo dviračiu, autobusu ar traukiniu. Jos draugas Džoanas kartą pateko į avariją, buvo nesunkiai sužeistas, ir ji nuo tada ėmė vengti automobilių. Džeri šią situaciją iracionaliai prisitaikė sau ir pajuto vairavimo fobiją, nors atsisakyti mašinos jai buvo labai neparanku.

Aš padėjau Džeri nustatyti, kad pagrindinė iracionali mintis buvo: „Man *reikia absoliučios garantijos*, kad aš niekada nepapulsiu į avariją. Todėl privalau vengti vairavimo ir net nevažiuoti kaip keleivė!" Ji disputavo šią IB save įtikinėdama, kad absoliuti garantija neegzistuoja, kad yra didelė tikimybė, jog atsitikus avarijai jos sunkiai nesužeis.

Papildomai Džeri atliko naudos analizę, surašydama lape nepatogumus, vengiant važiavimo mašina, bei privalumus, padedančius nugalėti šią fobiją. Rašydama ji rado daug privalumų, dėl kurių buvo verta jausti *laikiną* nerimo keliamą nepatogumą, negu *visą laiką* išlaikyti ir didinti šį nerimą.

Džeri pavyzdžiu tu gali analizuoti naudą ir įsitikinti, kad geriau demaskuoti nerealias baimes, negu ilgą laiką joms nuolaidžiauti.

Naudos analizavimas leidžia kai kuriems žmonėms nugalėti žalingų įpročių nerimą. Pavyzdžiui, jie yra priklausomi nuo cigarečių ir pasižada, kad mes rūkyti, tačiau pajunta tokį „baisų" diskomfortą, kad vėl grįžta prie savo bjauraus įpročio. Jie jaučia nerimą, kad nesilaikys savo ryžto ir netesės. Jų netikrumas ir kelia nerimą.

Būna dar blogiau, kai jie laikinai meta rūkyti, po to vėl pradeda ir save keikia už „siaubingą" silpnumą. Jie jaučiasi nesaugūs ir sunerimę — tai savęs žeminimo rezultatas.

Jeigu tu kenti nuo tokio dvigubai žalingo įpročio, gali pritaikyti naudingumo analizę dviem pagrindiniais būdais:

1. Palaikydamas šį žalingą įprotį, turėtum nuolat galvoti apie jo teikiamus privalumus, pavyzdžiui, rūkymo teikiamą

malonumą ir tyčia vengti prisiminimų apie jo žalą — galimą emfizemą, plaučių vėžį, brangius rūkalus ir nerūkančiųjų įžeidinėjimus. Jeigu kelias dienas pagalvotum ir lapelyje surašytum rūkymo žalą — turėtų būti apie dešimt pozicijų ar daugiau — ir tą sąrašą kasdien skaitytum mažiausiai po penkis kartus, jis įsiskverbtų į sąmonę, mažintų tavo rūpestį apie metimą rūkyti (ar kokį nors kitą žalingą įprotį) ir padėtų jo atsikratyti. Prisimink, kad kasdienės išlaidos rūkymui vargu ar atsiperka teikiamais malonumais. Gal taip sumažės nerimo „siaubas", kas tavęs laukia, metus rūkyti.

2. Reikėtų savęs nežeminti, jei silpnumas neleidžia mesti rūkyti (ar atsisakyti kito žalingo įpročio). Jeigu neišlaikei savo nusistatymo ir keiki save dėl silpnavališkumo, surašyk lape savęs smerkimo žalą ir kelis kartus per dieną skaityk, ką parašei (BSP). Tai ženkliai pašalins tavo nerimą, kadangi savęs pliekimas yra didžiausias nerimo šaltinis.

Visais nerimo atvejais naudingumo analizė gal ir nepadės, bet ji gali būti taikoma kelioms blogiausioms formoms — toms, kurios kyla iš savęs žeminimo. Savęs menkinimas dažniausiai kyla dėl nesuvokimo žalos, kurią daro šis užsiėmimas. Naudingumo analizė leidžia suprasti ir žalingumą, ne tik teikiamus malonumus.

9

Edukaciniai metodai

PSICHOEDUKACINĖ MEDŽIAGA

1955 metų sausį ėmęsis REBT'o praktikos pastebėjau, kad dauguma nerimą jaučiančių klientų gavo daug naudos ne tik iš gydymo kursų, bet ir iš mano publikuotų straipsnių bei knygų. Pavyzdžiui, Džeimsas, kuris jautė didelį nerimą dėl savo seksualinių sugebėjimų, save įkalbinėjo: „Privalau išlaikyti nuostabią erekciją ir patenkinti savo partnerę, nes pasirodysiu nepajėgus!" Nuo šios iracionalios minties dažnai darydavosi impotentu, save keikdavo, o nerimas augo. Per kelis pirmuosius REBT užsiėmimus disputuodamas savo IBs jis sulaukė šiokios tokios sėkmės. Po to skaitė mano knygą *Amerikiečių seksualinė tragedija* bei kai kuriuos straipsnius: „Psichoseksualinės ir vedybinės problemos", „Seksualinis vyrų nepilnavertiškumas".

Šie straipsniai jam leido dar aiškiau suvokti, kad jo *reikalavimai,* bet ne *norai* pasiekti nuostabią seksualinę sueitį buvo skatinami jo nerimo, todėl šiuos reikalavimus smarkiai disputuodamas, greitu laiku pašalino tvyrojusią seksualinę paniką. Kaip keletas kitų klientų jis pranešė, kad mano raštai jam tikrai padėjo. Niujorko psichologinėje klinikoje, esančioje prie Alberto Ellio Protingo emocinio elgesio terapijos insti-

tuto, savo klientams mes visada pateikiame grupę pamfletų, sukurtų pagal REBT ir rekomenduojame pasiklausyti audio ir vaizdo juostelių bei paskaityti knygų, padedančių jiems įsisavinti principus ir pasipraktikuoti REBT. Klientams, kurie rimtai apimti nerimo, rekomenduojame šias mano knygas: *A Guide to Rational Living, A Guide to a Personal Happiness, How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything — Yes, Anything!* Rekomenduojame audio įrašus: „Kaip tapti puikiu ne— perfekcionistu", „Dvidešimt vienas būdas sustabdyti rūpestį", „Žūtbūtinumui nugalėti reikia meilės". Rekomenduojame Arnoldo Lazaruso „Išmokti ilsėtis" ir Michaelio Brodero „Nerimo nugalėjimas per trumpiausią laiką" įrašus.

Institute rengiame daug pokalbių ir seminarų, į kuriuos kviečiame savo klientus. Žmonės gauna daug naudos iš įžymiųjų Penktadienio naktinių seminarų, *Kasdienybės problemų,* kur aš reguliariai demonstruoju terapiją savanoriams, viešai pasakojantiems rimtas nerimo ar kitas emocines problemas. Demonstruodamas, kaip reikia nugalėti nerimą, depresiją ar savęs žeminimą, likusiai auditorijos daliai peršu mintį, kad kiekvienas gali įveikti savo sunkumus. Daugumai žmonių tai padeda.

Deividas, pavyzdžiui, negalėjo sėkmingai taikyti REBT'o, bandydamas nugalėti nerimą dėl to, kad jį gali atstumti moterys. Išgirdęs mano šou, kur dalyvavo du savanoriai, bandantys atsikratyti panašių socialinių problemų, jis buvo paakintas smarkiau naudoti REBT'ą, ir greitu laiku jam pavyko sumažinti savo socialinį nerimą. Dauguma Penktadienio nakties bei kitų seminarų dalyvių atsikratė dalies nerimo net ir be terapijos kursų.

MOKYMO METODAI

Prieš daugelį metų Džonas Dewey padarė išvadą, kad žmogus, ko nors mokydamas kitą asmenį, pats tą dalyką išmoksta geriau. Pastebėjau, kad jeigu mano klientai, išmokę pagrindinių REBT'o elementų, ima mokyti savo artimuosius ir draugus, tai patys geriau įsisavina gautas žinias.

RAŠYMO NERIMAS

Ana Marija mokėsi REBT'o keliose sesijose, skaitė mano knygas ir klausėsi Instituto leidžiamų garso ir vaizdo juostelių. Ji smarkiai sumažino nerimą dėl terminuotų dokumentų rašymo. Tačiau jai ypač palengvėjo, kai pati savo pažįstamus ėmė mokyti pagrindinių REBT'o tiesų. Ji pusiau išgydė tris savo drauges, kurias vėliau atsiuntė gydytis pas mane. Padėdama joms, ji nugalėjo rašymo baimę ir savanoriškai parašė du *papildomus* raštus, kurie jai anksčiau kėlė paniką. Ji tapo kitų mokymo adeptė — nusprendė baigti mokyklą ir tapti gydytoja.

Pabandyk pats. Išmok REBT'o principus ir jų mokyk savo artimuosius ir draugus. Kai jie persiims šiomis idėjomis, galėsi jomis geriau pasinaudoti, kovodamas su savo nerimu.

10

Atsipalaidavimo metodas

Senovės filosofai prieš daug šimtmečių pastebėjo, kad žmonių rūpesčius, iracionalias baimes išblaško ir laikinai nuramina meditacija bei joga. Nerimas ir rūpestis dažnai žmones užvaldo ir tiesiog apsėda. Jeigu žmogų apsėda ne viena bėda, jo protas, bandydamas jų atsikratyti, patiria sunkumų. Jeigu labai nerimauji, kad reikės viešai vaidinti, deklamuoti ar dainuoti, tu koncentruojiesi į tai, ar *gerai* tai darai: „Aš žūtbūtinai *privalau* gerai pasirodyti, nes jei nepasiseks, būsiu *netikęs*!" Tai gali apsėsti — ir tu pasirodysi blogai.

Susikaupęs į pasirodymo turinį, t.y. vaidinimą, deklamavimą ar dainavimą — į savo vaidmenį, deklamuojamą eilėraštį, dainos muziką ir žodžius — nekreipsi dėmesio *kaip* tu tai darai, todėl bent jau laikinai būsi mažiau sunerimęs. Įsitraukęs į turinį, užmirši, *kaip* tai darai — ir tavęs nerimas visai nekamuos. Toks yra žmogaus protas — jis pasineria į vieną dalyką ir pamiršta nerimą dėl kito.

Yra daug atsipalaidavimo rūšių, laikinai nutraukiančių nerimą. Meditacija, joga, Edmundo Jakobseno „Pažangūs atsipalaidavimo pratimai", skaitymas, pramogos, sporto varžybų stebėjimas — tinka bet kas, kas atitolina rūpestį.

Pavyzdžiui, Edmundo Jakobseno „Pažangūs atsipalaidavimo pratimai". Tu koncentruojiesi į raumenų atpalaidavimą — vienu metu į vieną raumenį, nuo pirštų galiukų iki galvos.

Koncentruodamasis į įvairius raumenis, nebegali galvoti apie tai, kaip *privalai* gerai pasirodyti ir kaip *baisu*, kad to neatlieki gerai. (Detaliau apie Edmundo Jakobseno „Pažangius atsipalaidavimo pratimus“ skaityk mano knygoje *How to Control Your Anger Before It Controls You*, 11 skyriuje).

Herbertas Bensonas pateikė atsipalaidavimo pratimus, kurių veikimas toks: pasirenki žodį, tokį kaip „taika“, „vienas“ ar kokią tau reikšmingą frazę. Po to patogiai atsisėdi, užmerki akis ir atsipalaiduoji. Kvėpuoji laisvai ir lėtai. Įkvėpdamas kartoji žodį ar pasirinktą frazę. Susikoncentruodamas į kvėpavimą, atsipalaiduoji, o pasirinktas žodis ar frazė tave ramina. Stenkis nekreipti dėmesio į trikdančias, ypač alinančias, mintis. Jeigu jos trukdo, lik atsipalaidavęs ir pasyvus. Atsipalaidavimo pratimus daryk kasdien, po dešimt ar dvidešimt minučių.

Norėdamas užgniaužti vos prasidėjusį nerimą, pasinaudok įvairiomis kognityvaus atsipalaidavimo formomis. Galvok ką nors malonaus ir pastebėsi, kad nerimas nekamuoja. Tačiau atsipalaidavimas nėra stebuklingi nerimą gydantys vaistai, nes jie nepakeičia tavo nerimo sukūrimo *filosofijos*. Tu linkęs prie to sugrįžti, vos tik baigiasi atsipalaidavimo pratimai.

Pastovesnei nerimo kontrolei siūlau kitus metodus, pateikiamus šioje knygoje. Ypač naudinga energingai ir nuosekliai disputuoti pagrindines iracionalias mintis, kurias sukuria tavo nerimas ir panika.

11

Perkainavimo metodai

Labiausiai nerimą kelia tai, kad tu neteisingai suvoki ar išpūti As — nelaimes, aptariamas emocinio sutrikimo ABCs. Žinodamas, kad lėktuvo katastrofa yra dramatiška ir netikėta, tu lėktuvus laikai pavojingais. Lėktuvų katastrofose kasmet žūsta maždaug 300 žmonių, o įvykus automobilių avarijoms, užsimuša 60000. Tačiau daugiau žmonių bijo skristi lėktuvu, bet ne važiuoti automobiliu.

Praktiškai nėra nė vieno žmogaus, kuris mirė atstumtas mylimo asmens, nebent kai kurie kvailai nusižudo, bet yra daug žmonių, kurie labiau nerimauja būti atstumti, negu prarasti pinigus ar netekti darbo. Juos klaidina jų pačių mąstymas: „Jeigu mane atstūmė mylimasis, tokio gero *niekada* neberasiu!"

Klaidingas suvokimas, perdėjimas ir priskiriamos netikros savybės kelia nerimą, bet tai gali būti peržiūrėta ir persvarstyta, t. y. perkainota.

NERIMAS DĖL KRITIKOS

Klientė Merilina „matė", kad žmonės „dėl jos" raukosi ir juokiasi. Ji tai priskyrė *siaubingų* nelaimių sričiai (A) ir kaip pasekmę (C) pajuto nerimą. Žinoma, yra daug priežasčių,

dėl kurių žmonės juokiasi ar raukosi, ir daugeliu atvejų tai jos nelietė. Bet ji taip nerimavo dėl galimybės būti pajuoktai, kad „pamatė", jog visi žmonės nieko kito neveikė, tik ją kritikavo. Ji pajuto chronišką nerimą.

Pirmiausia Merilinai padėjau suvokti, kad jeigu žmonės ją *kritikavo,* tai nebuvo kritika (A), kuri vertė ją būti ypatingai sunerimusia (C). Tai buvo jos mintys (B), sakančios: „Manęs *jokiu būdu negalima kritikuoti*! Jeigu kritikuoja, vadinasi, mane niekina, laikydami beviltiškai buka ir pasakos apie tai kitiems. Kaip siaubinga! Nepakelsiu jų kritikos!"

Padėdamas Merilinai atrasti ir disputuoti (D) jos iracionalias mintis (IBs), ją pamokiau, kaip perkeisti nelaimes (As). Ar kiekvienas, kuris juokiasi ir raukosi, tai daro dėl *jos*? Gal taip yra dėl kitų priežasčių, neturinčių su ja nieko bendra? Ar kiekvienas nusijuokimas ir susiraukimas rodo, kad iš jos šaipomasi?

Merilina greitai suvokė, kad žmonių juokas ir nepasitenkinimas jos nelietė. Kai kurie žmonės ją mėgo, juokėsi ir laikė ją sąmojinga. Perkainodama žmonių juoką ir raukymąsi, disputuodama savo iracionalias mintis dėl *siaubo* būti sukritikuota, Merilina didžia dalimi atsikratė nerimo.

Tu taip pat peržiūrėk savo gyvenimo nelaimes ir pagalvok, ar jos tikrai buvo, ar tu jas tik buvai įsivaizdavęs, ar išpūtęs. Naudodamasis REBT'u gali suvaldyti ir tikras nelaimes, net gana rūsčias, žiūrėdamas į jas kaip į *iššūkį,* bet ne *siaubą.* Darbo netekimą gali vertinti kaip *galimybę* surasti dar geresnį ar progą pasimokyti, kad siektum aukštesnės karjeros. „Baisus" santykių sudužimas gali būti galimybė patirti kitą draugystę ir surasti tinkamesnį partnerį už tą, kuris tave paliko.

Jeigu nuolatos sąmoningai naudosi REBT'ą, pamatysi, kad ir baisiausios nelaimės — susirgsi vėžiu, mirs artimas žmogus — žmogiškosios būties dalis, bet ne pribloškiantis siau-

bas. Taip tu pasiruoši blogiausioms nelaimėms, joms atėjus nepalūši ir gyvensi santykinai laimingai. Žiaurią nelaimę priimk kaip *iššūkį* ir pamatysi, kad išlikimas veiksniu yra geriausia pozicija, kokią tu gali įsigyti — tai dovana, kurią įteiki pats sau.

12

Problemų sprendimo metodai

Žmogus, susidūręs su problemomis, patiria stresą ir nežino, kaip jį įveikti. Tada jį apima nerimas, ir žmogus jam pasiduoda. Sau sakydamas, kad *privalo* greitai išspręsti susidariusią situaciją, sukelia paniką. Kuo mažiau reikalausi absoliučių sprendimų ir kuo ramiau ieškosi išeities iš bėdų, tuo mažesnį pajusi nerimą.

REBT'as siūlo efektyvius problemų sprendimo metodus. Pirmiausia reikia, kad suprastum, jog nėra greitų ir puikių būdų iškilusioms problemoms spręsti. Kai liaujiesi panikavęs, išsiaiškini, kaip galima viską išspręsti efektyviau. Ar gali REBT'as padėti tau išmokti efektyvaus problemų sprendimo? Taip, nes parodo, kaip taikyti technikas ir taisykles, naudojamas versle ir vadyboje, kur tokios situacijos yra dažnos.

PASIRINKIMO NERIMAS

Manis sėkmingai dirbo mažmeninėje prekyboje ir lengvai spręsdavo reikalus. Tai buvo viso labo pinigai, kuriuos vieną dieną praradęs, galėjo tikėtis, kad atsigriebs kitą dieną. Jokių problemų!

Asmeninis gyvenimas Maniui nesisekė. Jis galvojo, kad *žūt būt privalo* išsirinkti tinkamą žmoną, vaikus atiduoti į geriau-

sias mokyklas, rūpintis senstančiais tėvais, kad šie visada būtų puikios sveikatos ir gyventų amžinai, o pats būtų mėgiamas. Nepasisekus asmeniniame gyvenime, jis panikuodavo, vadindamas save idiotu ir kirminu. Jam buvo nesvarbus biznio kompetentingumas, tai, kad jį mėgo žmonės, nes Manis nerimavo dėl savo asmeninės vertės.

Manio sunkumai asmeniniame gyvenime, kaip sako REBT'as, kilo iš jo spaudimo, kad jis *žūt būt privalo* padaryti tai, kas jam atrodo teisinga, kitaip patirs nesėkmę. Jo verslo pasiekimai nieko nereiškė, palyginus su asmeniniais sprendimais. REBT'o užsiėmimų metu jam padėjau pamatyti, kad ypač asmeninėje sferoje negalima garantuoti sėkmės. Asmeniniai ryšiai priklauso ne tik nuo jo elgsenos su kitais žmonėmis, bet ir nuo žmonių reakcijos, kurios jis valdyti negali. Jis gali su draugais elgtis labai gražiai, bet šie jo nemėgs ir žemins. Galima parinkti „teisingą" koledžą savo vaikams, bet jei jie nesistengs, juos pašalins. Priklausyti nuo kitų žmonių „geros" valios — tiesiog tuščias reikalas.

Manis REBT'o pagalba disputavo savo iracionalias mintis ir stengėsi nugalėti nerimą, kuris jį apimdavo, sprendžiant asmenines bėdas. Sakiau, kad jis instinktyviai žino, kaip spręsti praktines verslo problemas, bet pats nesuvokia, kodėl taip elgiasi. Aš jį truputį paklausinėjau apie verslo problemų sprendimą. Paaiškinau, kaip tai galima pritaikyti, sprendžiant asmenines bėdas.

Problemų sprendimo procesas, nurodytas Maniui, tinka ir tau, sprendžiant įvairius asmeninius bei biznio klausimus. Šis procesas buvo aptartas įžymių kognityvaus elgesio psichologų Donaldo Meichenbaumo, G. Spivacko ir M. Shure, Tomo D'Zurilla bei Artūro ir Christinos Nezu. Procesas gali vykti taip:

Analizuok problemos situaciją. Surask, kokie gali būti sprendimai ir sunkumai.
Apmąstyk sprendimus bei jų alternatyvas.
Išbandyk skirtingus sprendimo būdus, pirma mintyse, po to, jei įmanoma, praktiškai.
Pastebėjęs, kad sprendimas tinkamas, jį užsirašyk.
Ieškok naujų sprendimų, nors ir atrodo, kad tinka senieji.
Sau sakyk, kad turi rasti nors vieną sprendimą. Ieškok alternatyvių sprendimų. Lengvai nepasiduok.
Rūpestį keliančią situaciją ar stresą laikyk problema, kurią galbūt galima išspręsti.
Nusistatyk realius tikslus, kurie išspręs ar sumažins problemą.
Įsivaizduok, kaip elgtųsi kiti žmonės, būdami tavo vietoje.
Sugalvojęs sprendimo būdus, ieškok jų privalumų ir trūkumų.
Suradęs išeitį, viską gerai apmąstyk.
Stenkis įsivaizduoti, kuris sprendimo būdas yra geriausias.Užsirašyk rezultatus.
Net ir tinkamam sprendimui palik rizikos laipsnį.
Nepasisekus rasti gero sprendimo, vis tiek pagirk save už pastangas.

13

Besąlyginis savęs vertinimo požiūris (BSV)

Kaip aiškinu šioje knygoje, galima lengvai pastebėti ir disputuoti nerimą keliančias iracionalias mintis. Vien mąstant nesiseks, nes tuo pačiu metu kyla ir racionalių, ir iracionalių minčių. Tu gali *nerūpestingai* galvoti: „Neprivalau pasiekti sporto aukštumų, nes ir nepasisekus būsiu neblogas žmogus". Tuo pačiu metu tu gali *tvirtai* tikėti: „Jeigu aš toks netikęs sporte, tai esu kvailas ir silpnas žmogelis!" Jeigu taip atsitinka, tai laimi stipresnės ir atkaklesnės mintys, nors tu *turi* silpnų racionalių minčių. Dar blogiau, jei nesąmoningai laikaisi IB, nors sąmoningai galvoji protingai. Gana painu, ar ne?

Kai tau sunkiai sekasi disputuoti iracionalias būtinybes ir jas pakeisti racionaliais pageidavimais, REBT'as moko, kad iracionalios mintys yra labai stiprios, nors tu to nežinai. REBT'e yra daug emocinių atkuriamųjų ir empirinių metodų, padedančių surasti IBs ir jas pakeisti. Šiame skyriuje aptariami keli svarbiausi galingi emociniai REBT'o panaudojimo metodai. Jie nevartojami vietoj mąstymo metodų, kuriuos aš jau aptariau, bet kartu su jais.

Sekdami senaisiais Azijos filosofais, ypač Gautama Buda ir Lao-Tsu, krikščioniškoji filosofija atskiria nusidėjėlį nuo nuodėmės. Egzistenciniai filosofai Martinas Heidegeris, Žanas Polis Sartras, Martinas Buberis, Viktoras Franklinas, Karlas Ro-

džersas, o taip pat REBT'as moko žmones susitaikyti su savimi besąlygiškai. Tai iš esmės skiriasi nuo tradicinio, sąlyginio savęs suvokimo arba savigarbos. Tai sąlyginė savigarba. Sekant šia koncepcija, tu save gerbi *su ta sąlyga*, kad gerai elgiesi ir tau pritaria kiti reikšmingi žmonės. Kaip teigia įžymus sociologas Georgas Herbertas Meadas, tavo pritarimas sau labai priklauso nuo to, kaip tave vertina kiti.

Tai blogai veikia. Pirma, būdamas klystanti būtybė, tu dažnai elgiesi blogai. Antra, nors elgtumeisi gerai, dauguma žmonių dėl vienokių ar kitokių priežasčių tavęs nemėgtų. Trečia, net jeigu tu ir labai gerai elgiesi ir esi žmonių mėgiamas *šiandien*, iš kur žinai, kad sėkmė ir žmonių meilė tavęs neapleis *rytoj*? Sąlyginė savigarba yra visada — taip, visada — abejotina, nes ji sukelia nerimą ir nevertumo jausmus.

EGZISTENCINIS BESĄLYGINIO SUSITAIKYMO SU SAVIMI PRIPAŽINIMAS

Kad įveiktum sąlyginės savigarbos vilkduobes, REBT'as akcentuoja besąlyginio savęs vertinimo požiūrį (BSV). Šią filosofiją galima įsisavinti dviem būdais. Pirma, galima pasirinkti egzistencialistų siūlomą poziciją ir save įtikinti: „Aš, kaip ir kiti žmonės, esu asmuo, turintis pasirinkimo teisę. Kaip individas, aš *pasirenku* besąlygiškai save pripažinti, *nežiūrint to*, ar aš viską darysiu gerai ir, *nežiūrint to*, ar man pritars kiti. Aš *norėčiau*, kad man sektųsi darbai ir *norėčiau*, kad mane vertintų kiti. Bet mano kaip asmens vertė *nepriklauso* nuo laimėjimų ir vertinimo. Tai priklauso nuo mano *pasirinkimo* būti žmogumi ir individu".

Ši egzistencialistinė pažiūra besąlygiškai susitaikyti su savimi, koks esi, yra saugi, netgi garantuota. Kol būsi gyvas, tu

būsi žmogus ir individas. Taigi, jeigu tai priklauso *vien* nuo šito, tu visada galėsi save apibrėžti kaip „gerą“ žmogų, bet ne „blogą“. Puiku, ar ne? Susitaikymas su savimi remiasi nediskutuotinais faktais, kurie sako, kad tu gyveni, esi žmogus ir esi unikalus — ir *nieko* daugiau! Besąlyginis susitaikymas su savimi yra pakankamai saugus — galėsi toks būti, kol būsi gyvas.

Deja, egzistencinė pažiūra į žmogaus vertę yra filosofiškai ir moksliškai ginčytina. Tu iš tikrųjų sakai: „Aš esu geras asmuo, nes esu žmogus, gyvenu ir esu unikalus individas“. Bet filosofas ar mokslininkas gali prieštarauti: „Taip, matau, kad tu žmogus, gyveni ir esi unikalus. Tai yra faktai ir jiems negalima prieštarauti. Bet būti žmogumi, gyventi ir būti vieninteliu — neturi nieko bendra su tavo verte. Tu *apibrėži* savo, kaip gero asmens vertę, bet bloga ar neutrali vertė būtų apibrėžiama taip pat. Tu negali nei įrodyti, nei paneigti savo teiginio, kad tavo žmoniškumas daro tave geru. Tu *pasirenki* tuo tikėti, bet gali pasirinkti priešingai — tu esi blogas, nes tu gyveni ir esi žmogus. Toks *apibrėžimas* nieko nepatvirtina“.

Galima įrodyti, kad egzistencialistinis apibrėžimas „geras“ duoda geresnių rezultatų, negu „neutralus“ ar „blogas“. Fakto kaip „tiesos“ įrodyti negalime, tik žinome, kad tai padeda. Aišku, tai — ginčytina.

PAPRASTAS SPRENDIMAS BESĄLYGIŠKAI SUSITAIKYTI SU SAVIMI

REBT’as pateikia antrą būdą, kaip besąlygiškai susitaikyti su savimi. Tai pasirinkimas gyventi su BSP. Pagal šį metodą tu pasirenki tikslus ir ketinimus, pavyzdžiui, gyventi ir būti laimingu (didesniam malonumui patirti reikia šiek tiek skaus-

mo). Mintis, jausmus ir elgesį vertinti *šių pasirinktų tikslų šviesoje.* Tuomet tavo mintis: „Aš esu vertingas asmuo, kuris nusipelno gyvenimo ir džiaugsmo“ vertinama kaip „gera“, kadangi ji tau padeda gyventi ir džiaugtis gyvenimu. Kitą mintį, sakančią: „Aš esu niekam tikęs asmuo, kuris užsitarnavo kentėjimus ir mirtį“ tu vertini kaip „bloga“, nes ji kliudo tavo tikslams. Panašiai vertini jausmus. Patyręs malonumą, sėkmingai atlikęs užduotį, sakai „gerai“, o apmaudas nepasisekus, nusakomas žodžiu „blogai“. Tokia minčių eiga tau leidžia jaustis laimingu. Savo susilaikymą nuo persivalgymo tu vertini „geru“, o persivalgymas vertinamas kaip „blogas“. Toks elgesys padeda gyventi ir būti sveikam.

Kitaip sakant, tu gali vertinti savo mintis, jausmus ir elgesį kaip „gera“, jei jie leidžia pasiekti pagrindinius tikslus ir kaip „bloga“, jei tikslams prieštarauja. Šis vertinimas leidžia tau laimingai gyventi pagal pasirinktus tikslus ir troškimus. Jeigu nori būti apgailėtinas ir greitai mirti, tai gali kiekvieną mintį, jausmus ir veiksmus vertinti priešingai, negu pateikiama.

Idėjų, emocijų, poelgių vertinimas padeda pasiekti pagrindinius tikslus, kurie yra naudingi arba praktiškai „geri“. Įsidėmėk, šis vertinimas nėra savaime geras ar blogas — jis priklauso nuo tavo tikslų ir ketinimų. Tu pasirenki tikslus, kuriuos panorėjęs gali keisti. Tačiau kol į juos atsižvelgi, gali viską vertinti kaip „gerai“ ar „blogai“. „Gerai“, kai padeda įgyvendinti troškimus ir „blogai“, kai jiems trukdo. Tokioje šviesoje tu matai visus dalykus ir tam, žinoma, turi teisę tol, kol nepradedi primygtinai piršti savo minčių, jausmų ir elgesio kitiems žmonėms kaip vienintelio „gero“ ar „blogo“, nes kiti gali turėti visai skirtingus tikslus ir vertybes.

Atrodo, aišku. Tačiau vieno sunkumo dauguma žmonių nesugeba įveikti. Santykinai lengva sakyti: „Mano veiksmai yra geri, kai jie padeda siekti tikslų ir ketinimų, ir blogi, kai jiems

trukdo". Kadangi tu esi žmogiška būtybė, sąlygojama prigimties ir auklėjimo, turbūt neatsispirsi, sau skirdamas aukščiausią vertinimą. Kaip dauguma žmonių, esi linkęs manyti, kad „Kai mano veiksmai ir poelgiai yra neefektyvūs ir blogi, aš esu blogas žmogus" ir „Kai mano veiksmai ir poelgiai yra efektyvūs ir geri, aš esu geras žmogus". Kai tu, savo įsitikinimu, elgiesi gerai ar blogai, tu esi linkęs vertinti savo asmenybę, savastį, būtį kaip gerą ar blogą.

1933 metais Alfredas Korzybskis tai aprašė puikioje knygoje *Mokslas ir blaivus mąstymas.* Praktiškai visi žmonės yra linkę savo veiksmus tapatinti su *asmenybe* — jeigu tu *darai,* vadinasi *esi.* Tai yra rimta klaida arba kategoriškumas. Gyvendamas darai milijonus dalykų: gerų (siekdamas savo tikslų) ir blogų (kliudančių tikslams). Tu esi nenuspėjamas, nenuoseklus ir klystantis žmogus. Pasirenki tikslą, o tada dažnai elgiesi priešingai. Nusprendi ko nors nedaryti, o dažniausiai padarai. Savaime aišku, kad pagal vieną poelgį ar kelis tu negali objektyviai vertinti savęs, savo esmės ir būties. Poelgių gausa neapsprendžia tavo kaip žmogaus „gerumo" ar „blogumo". Nors sąlygos būna laikinos, jei tau nesiseka, tu save keiki ir kai sekasi giri. Kaip sakė Korzybskis, šitaip elgdamasis, tu daraisi „nesveikas" ir netikęs, o tai veikia tavo gyvenimą.

Kaip Korzybskis bei dauguma psicholingvistų pastebėjo, tu savo mintis linkęs išreikšti kalba, kuri labiau tinka būčiai aptarti, ir tai tave dar labiau prislegia. Kaip Kevinas FitzMaurice sako, kalba — sudaiktinta mintis. Iš minčių susikuria objektai. Padaręs ką nors gerai, tu manai: „Šis veiksmas man padeda, todėl aš jį laikysiu geru". Užmiršti, kad tik tavo mintys veiksmą *apibrėžia* kaip gerą, o tu neteisingai sakai: „Veiksmas (daiktas) *yra* geras (mintis)". Tu matai, kas iš tikrųjų egzistuoja (tavo veiksmas) ir jam suteiki *savybę,* kad jis geras, nors tik galvoji ar apibrėži, kad jis geras.

REBT'as padeda išspręsti savęs vertinimo problemas, skatindamas vertinti savo mintis, jausmus, veiksmus kaip gerus (efektyvius) ir blogus (neefektyvius) po to, kai pasirenki tikslus ir ketinimus. Bet labai įsakmiai ragina sau sakyti: „Šis elgesys tinkamas mano tikslams (ir blogas, jei aš taip nesielgsiu). Bet aš savęs nevertinu pagal darbus. Nors darbas, mano supratimu, yra geras, nereiškia, kad aš esu geras žmogus. Siekdamas savo tikslų, gal elgiuosi blogai, bet kaip žmogus nesu blogas".

Atrodytų, kad paprasta nuspręsti, bet pabandyk tai daryti nuolat! Tau bus nesunku vertinti savo mintis, jausmus ir veiksmus kaip „gerus" ar „blogus". Kadangi tu savo elgesį vertini kaip „gerą" ar „blogą", tai pasiduosi žmogiškai silpnybei vertinti savo asmenybę. Tam sunku atsispirti! Atrodo, kad ilgos evoliucijos metu tai įdiegta į žmogaus prigimtį ir tai skatina žmonių bendruomenės ir kultūros. Tėvai, mokytojai, tautosaka, knygos, filmai, televizijos laidos ir t. t. mums primygtinai kala, kad Jonelis gerai elgiasi, kai kaunasi su liūtu, išvaduoja princesę, įmuša pergalingą įvartį ar yra geras savo mamai. Taip pat šios „medijos" įnirtingai skelbia, kad Jonas yra „geras žmogus", ir visuotinai ragina sekti jo pavyzdžiu. Dar daugiau. Jei Merė yra akiplėša su tėvais, priešiška Žaviajam princui, jai nesiseka mokykloje, mūsų „medijos" ją apšaukia „bjaurybe". Mes linkę kategoriškai spręsti tiek apie specifinius veiksmus, tiek apie charakterį apskritai. Į tai mus stumia visuomenė.

Kaip tą nesąmonę sustabdyti? REBT'as siūlo vertinti tik savo mintis, jausmus ir poelgius, atsižvelgiant į tikslus, ketinimus ir troškimus, stebint, ar jie suteikia mums tai, ko trokštame. REBT'as sako, kad mes neturėtume vertinti savęs. Mes niekada *nesame* geri ar blogi, tik gerai arba blogai elgiamės, sprendžiant pagal mūsų tikslus, troškimus ir vertybes. Jeigu

to laikysimės, tai tikėtina, kad išsipildys mūsų troškimai, nepaliesdami mūsų *savasties*.

Jeigu tau sunku nevertinti savęs ir elgesį matyti kaip „gerą“ ar „blogą“, tai panyri į savęs vertinimo problemos egzistencinį sprendimą. Tada sau įsakmiai pasakyk tokį apibrėžimą: „Aš esu geras asmuo, nes aš esu žmogus, individas. Taškas“. Tai pasakyk ir laikykis. To negalima nei įrodyti, nei paneigti — iš esmės ir empiriškai. Bet tai veiksminga!

Kodėl besąlyginis savęs vertinimas (BSV) yra toks svarbus nerimo kontrolei? Todėl, kad sąlyginis savęs suvokimas arba sąlyginė savigarba yra blogiausios nerimo formos šaknys. Nerimo diskomfortas arba žema tolerancija yra svarbūs dalykai. Tai žmogiškosios egzistencijos pagrindas. Būdamas fiziniu organizmu, visą gyvenimą esi supamas pavojų — avarijų, ligų, žmonių ir žvėrių užpuolimų, nesantaikos ir karų. Visą laiką turi rūpintis išlikimu. Be to, būdamas plonaodis gyvūnas, tu turi rodyti kuo daugiau budrumo ir atsargumo, negu, sakykim, storaodžiai drambliai ar raganosiai.

Kad apsisaugotum, gamta į tavo prigimtį įdiegė perdėtą rūpestį ir perdėtą atsargumą. Todėl logiška, kad vieną kartą papuolęs į avariją, gali atsisakyti vairuoti laikinai ar visam laikui. Jeigu tave gatvėje užpuolė antrą valandą nakties, tai tu naktį nekelsi kojos iš namų, o gal bijosi ir dieną. Gamta rūpinasi rūšių išlikimu, bet ne jų laime. Tinkamas gyvenimas dažnai reiškia didžiausio rūpesčio ir nedidelio išgąsčio buvimą.

Nerimas apsaugo gyvenimą. Jis ragina nerizikuoti, vengti skausmo, pasirinkti saugumą ir atsargumą ir gyventi ribotą ir santykinai nuobodų gyvenimą.

Sunkiausios nerimo formos kyla ne iš perdėto fizinio susirūpinimo, bet iš perdėto ego susirūpinimo. Jos kyla iš baisios baimės padaryti ką nors ne taip ir būti kitų sumenkintam.

Geriausias priešnuodis šiai visuotinei ego nerimo formai ar potencialiam savęs žeminimui yra — spėk kas! — besąlyginis savęs vertinimas (BSV). Kontroliuodamas savo ego arba savęs vertinimą tu mažiau nerimauji dėl nesėkmių ar galimo atstūmimo.

EGO NERIMAS

Rita buvo graži, kompetentinga moteris, puiki draudimo agentė. Savo firmoje ji buvo jauniausia ir geriausia draudėja. Kasmet surinkdavo apie ketvirtį milijono dolerių komisinių, buvo iškovojusi juodą karatė diržą ir ruošėsi ištekėti už išvaizdaus ekonomikos profesoriaus, dirbančio vadybos konsultantu keliose stambiose verslo organizacijose. Ji jautė didelį socialinį nerimą, nes jos mylimasis bendravo su akademinės visuomenės nariais ir verslininkais, kurie buvo išmanantys ir apsiskaitę. Rita buvo baigusi tik prekybos koledžą, kuris mylimojo draugams pagarbos nekėlė. Ji buvo tikra, kad jie į ją žiūri iš aukšto, todėl bijojo, kad kalbėdama nedarytų klaidų. Rita įsivaizdavo, kad yra niekinama.

Rita nerimo beveik nejautė, kai dirbdavo ilgas valandas, spręsdama įvairias su darbu susijusias problemas, o vėliau drąsiai kovodavo su grupės vyrais karatė. Ji nepakentė kritikos, bet už savo klaidas darbe ar visuomenėje sau būdavo labai griežta.

Iš pradžių Rita su manimi labai ginčydavosi dėl besąlyginio savęs vertinimo principų. Karjerą ir sporto laimėjimus pasiekė griežtai save stumdama, todėl laikėsi minties, kad pasiekimai rodo žmogaus vertę. Tai iškelia jį aukščiau kitų, kurie, kad ir būdami talentingi, nieko nepasiekia. Nors aš sutikau, kad pasiekimai yra svarbu (jeigu tau taip atrodo) ir kad

tu iš jų gauni daug naudos (tokios kaip pinigai), bet pabrėžiau, jog visa tai neturi jokio ryšio su asmens verte. Kodėl tai klaida? Tai rodo Ritos pavyzdys. Ji labai daug pasiekė įvairiose srityse, bet visada bijojo, kad ateityje jai nesiseks. Kai kur, pavyzdžiui, akademinėje aplinkoje, jai nesisekė, ir todėl ją kamavo nerimas dėl *savęs*, bet ne dėl jos *pasirodymo*.

Man sekasi atkalbėti žmones nuo nepilno savęs vertinimo. Aš jiems aiškinu, kad jie privalo mylėti save tokius, kokie jie yra, nes tobuli niekada nebus. Kadangi žmonės klysta, jie dažnai pasielgia netinkamai. Bet įtikinti Ritos man nesisekė, nes kai kuriose srityse jai labai sekėsi. Tačiau ji suprato, kad jos troškimas sulaukti žmonių pritarimo negali būti įgyvendintas. Pavydūs žmonės jos nemėgtų dėl sėkmės. Pavyzdžiui, kai kuriuos bendradarbius graužė pavydas dėl Ritos sėkmės, kai kurie vyrai iš karatė klasės jos nemėgo, nes ji juos nugalėdavo. Jos draugės jai pavydėjo grožio. Kad ir ką ji darytų, šie žmonės jos nemėgtų. Man pavyko įtikinti Ritą, kad tobulumas ne visada žmonių pripažįstamas. Jos pranašumas galėjo jai kenkti bendraujant su žmonėmis, kurie nebuvo tokie gabūs kaip ji.

Aiškinau Ritai, kodėl žmonės gali ją atstumti, nors ji ir gerai viską darytų. Jie gali jos nemėgti dėl pažiūrų, religijos ar rasės. Arba dėl to, kad jie apskritai visų be išimties nekentė.

Pagaliau įtikinau Ritą, kad jos filosofija, jog ją visi turi mėgti, neteisinga, nors ji ir būtų mėgiama labiau, negu vidutinė statistinė moteris. Ji jaudinosi, kad jai rodoma pagarba ir susižavėjimas neilgai truks, ir rūpinosi labiau už tas, kurios buvo ne tokios talentingos ir patrauklios kaip ji.

Ritai atmetus žūtbūtinį poreikį, kad ją socialiai vertintų, jos nerimas žymiai sumažėjo. Ji perskaitė mano knygas *A Guide to Rational Living, How to Control Your Anger Before it Con-*

trols You ir *Reason and Emotion in Psychotherapy* bei pamfletą „Psichoterapija ir žmogaus vertė“. Visa tai jai padėjo atsikratyti perfekcionistinio poreikio būti pripažintai. Pagaliau ji tai suvokė ir paskutiniame užsiėmime pasakė: „Mane sukrėtė, kad visi gėrio ir blogio apibrėžimai yra tik mūsų pasirinkimas, o mes renkamės skirtingus dalykus. Jie yra tik apibrėžimai. Norėdami pasirodyti, mes renkamės tam tikrus tikslus, pavyzdžiui, gauti dešimt balų iš egzamino ir tada vertiname, ar pasiekėme savo tikslą. Kai kas gali pasirinkti 9 ir jų vertinimas bus kitoks nei mūsų. Pasirenkame savo tikslus ir pagal juos vertiname savo elgesį. Tada imame vertinti visą save, atsižvelgdami į savo pasirodymą. Tai ypatinga definicija, nes mes galime save vertinti arba ne. Bet mes turime stiprų polinkį tą daryti. Kaip kvaila! Aš taip nesielgsiu. Vertinsiu savo darbą, bet ne save. Nereikia taip daryti, nes matau, kiek tai atneša žalos. Taip daugiau nedarysiu, gal ne visada seksis, bet stengsiuosi. Būtinai!“

Rita pasielgė taip, kaip žadėjo. Ji stengėsi savęs nevertinti, kai „atkrisdavo“, vėl stengėsi susilaikyti. Iš kritiškiausios savęs vertintojos tapo priešingybe. Ji suprato niūrius kitų vertinimo rezultatus bei tobulumo reikalavimo absurdiškumą, stengiantis įrodyti, kad ji yra „gera“ ar „bloga“ asmenybė. Ji tapo asmeniu, galinčiu elgtis ir gerai, ir blogai. Jos veiksmai arba jai padėjo, arba trukdė pasiekti tikslus, bet ji savęs savo asmenybės neįkainojo.

Jei ir tu nori taip elgtis, sek Ritos besąlyginio savęs vertiname keliu. Tu gali save vertinti, kaip „gerą asmenybę“ ar „vertingą individą“ vien dėl to, kad egzistuoji, esi unikalus žmogus. Bet gali eiti elegantiškesniu Ritos taku ir nesiimti savęs vertinti. Tik suvok savo gyvybę, žmogiškumą ir unikalumą, nekategorizuodamas ar vertindamas.

Taip elgdamasis mažiau jausi nerimą. Tu gali jausti nuogąstavimą, kad susižeisi, susirgsi ar tave užmuš; kartais gali justi nerimo diskomfortą, bet tavo elgesio nerimas ir savęs suvokimo nerimas jau nekamuos. Tikiuosi, kad tau seksis veikla, iškovosi žmonių pagarbą. Taip elgdamasis išpildysi savo troškimus, mažiau jausi frustraciją. Bet *norėti* nereiškia *desperatiškai reikėti*. Visai ne. Nereikia sėkmės ar pritarimo, kad įrodinėtum savo vertę ir trokštum kitų pritarimo. Pabandyk ir pamatysi!

14

Besąlyginis kitų vertinimas (BKV)

Žmonės yra labai socialūs ir retai gyvena vieni. Sveikas žmogus linkęs bendrauti su šeima, giminėmis, draugais, kaimynais, bendradarbiais. Tai turbūt prigimtinis dalykas, nes žmogaus egzistencija labai priklauso nuo tarpusavio ryšių. Kūdikiui ir vaikui reikalinga suaugusiųjų priežiūra. Paaugliui ir suaugusiam kitų pagalbos reikia mažiau, bet vis tiek jie vieni gyventi negali. Pats neišauginsi javų, nepastatysi namų, neišsiausi drabužių ir neapsirūpinsi tuo, kas palaiko gyvybę ir suteikia gyvenimui patogumą. Vyresni žmonės praranda pasitikėjimą savimi, todėl jiems labiau reikia kitų žmonių pagalbos, negu jauniems.

Žmonės vieni kitiems ne tik padeda tenkinti gyvybiškai svarbius poreikius, bet ir teikia malonumo. Tu gali džiaugtis su jais kalbėdamas, juos mylėdamas, turėdamas seksualius santykius, su jais dirbdamas, dalyvaudamas sporto varžybose ir žaidimuose, užsiimdamas socialine veikla. Kodėl? Todėl, kad esi žmogus, kurio gyvenimas yra geresnis, jei jis turi draugų, myli ir bendradarbiauja. Tu priklausai žmonijai.

Sociali prigimtis pageidauja, kad sugyventum su kitais žmonėmis, užmegztum draugystę. Būdamas suaugęs, gali minimaliai bendrauti su kitais ir išgyventi, jei esi atsiskyrėlis,

bet bus daug geriau, jeigu su jais palaikysi draugiškus ir meilius santykius. Gyvenimas bus įdomesnis, kūrybingesnis, pilnesnis ir laimingesnis, o nerimas žymiai mažesnis.

KYLANČIO PYKČIO SUVALDYMAS

Deja, ne visada paprasta suvaldyti pyktį. Pasaulyje bus žmonių, kurie su tavimi elgsis blogai, nemandagiai ir piktai. Tie žmonės gali būti pikti, apimti depresijos, blogos nuotaikos, sunkaus charakterio ar psichopatai. Jiems gali patikti tave niekinti. Kai kurie gali tave apgaudinėti ar nurungti konkursuose, nes jie siekia savo tikslų ir jiems nei štai, nei antai, kad tu neįgyvendini savo norų. Kai kurie, atrodo, tave niekina ir blokuoja tavo troškimus. Ką tu darysi?

Deja, pasiduodi pykčiui — tiek įgimtam, tiek įgytam. Tu ant jų įsiunti ir esi linkęs jiems atsirevanšuoti. Ar tai pakeičia kitų atneštą blogį? Labai retai! Meilė gimdo meilę, o įniršis — įniršį. Jeigu jauti, kad kiti su tavimi pasielgė nederamai, kritikuoji jų elgesį ir supranti, kad tai yra blogai. Be to, juos dažniausiai keiki kaip blogus asmenis. Tai pykčio pasireiškimas: pirmiausia protestuoji, kad kiti yra „menkystos" ar „blogi" ir, antra, juos susiriesdamas keiki.

Kitaip tariant, kaip tu linkęs kategoriškai smerkti save už savo „blogas" mintis, jausmus ir veiksmus, taip smerki ir kitus, jeigu tavo požiūriu jie pasielgia neteisingai. Tu elgiesi blogai, vienodai smerkdamas ir nuodėmę, ir nusidėjėlį. Todėl tau kyla rūpesčių.

Savo knygoje *How to Control Your Anger Before It Controls You* aiškinu, kad pyktis, įniršis ir pasiutimas neigiamai veikia darbingumą ir sveikatą. Pyktis skatina veikti prieš nemėgsta-

mus žmones, sukelia impulsyvius, aklus ir neefektingus veiksmus. Kai kyla įniršis prieš ką nors, tu jo negali šaltakraujiškai sulaikyti ar atitolinti. Atvirkščiai, prarandi sugebėjimą mąstyti ir užkerti sau kelią pašalinti kliūtį. Reikalai dar pablogėja.

Antra, pyktis suerzina organizmą, kyla psichosomatinių problemų, padidėja kraujo spaudimas, skauda galvą, skrandį, raumenis ar sutrinka imuninė sistema. Rezultatai gali būti baisūs. Knygoje yra skyrius, kuriame aprašome fizinius pykčio pojūčius, todėl siūlytume tai perskaityti.

Trečia, pyktis skatina muštynes, nesantaiką, karus ir net genocidą. Iš visų žmonių susirgimų, atsirandančių dėl emocijų, pyktis, atrodo, labiausiai skatina smurtą, žudynes bei kitą blogį. Pats skaitai laikraščius ir žiūri televizorių!

Įvairių psichologų siūlymas išlaisvinti pyktį yra abejotinas. Nesutinku su psichoanalitikų siūloma iškrovos teorija — jeigu tu supykęs rėksi, žviegsi ir trankysi maišus, tai išsivaduosi iš didesnės pykčio keliamos žalos. Keli šimtai eksperimentų rodo, kad kuo labiau pyktį išreiški žodžiais ar veiksmais, tuo labiau jį ištobulini. Kiti psichologai pataria pykčiui, agresijai nesipriešinti, būti pasyviems, o tada supykusieji elgsis gražiai. Toks požiūris gal ir gali sulaikyti kai kuriuos žmones, bet kitus gali paskatinti naudoti smurtą prieš tokį pasyvų stebėtoją. Jei būsi pasyvus, tai tavo pyktis nerasdamas išraiškos gali pasijusti esąs dar galingesnis. Yra įvairių kognityvaus ir fizinio atitraukimo formų, tokių kaip meditacija, joga ir pažangus raumenų poilsis. Ar tai pykčio prevencija? Taip, bet laikina, nes atitolina pyktį ir atpalaiduoja įtampą. Tačiau piktumas lieka, gadina sveikatą, kelia kraujo spaudimą.

BESĄLYGINIS KITŲ VERTINIMAS (BKV)

REBT'as nurodo, kaip reikia elgtis, kad nepasiduotum įsiūčiui. Pyktis kyla iš reikalavimo, kad žmonės *neturėtų* su tavimi niekšiškai elgtis, nors jie taip dažniausiai daro. Jeigu tikrai atsisakysi šio reikalavimo, tavo pyktis ne tik sumažės iki minimalios skriaudos, bet ir ateityje rečiau pasiduosi pykčio priepuoliams. Žmonės dažnai apgaudinėja, įžeidžia, netesi savo pažadų. O tu dėl jų veiksmų iš karto nusivili ir susierzini. Tau supykus nusivylimas ir susierzinimas virsta įniršiu ir tu reikalauji, kad tave supykdę žmonės taip nesielgtų. Tavo reikalavimas, kad jie elgtųsi „teisingai" ir „sąžiningai", iššaukia tavo pyktį, bet ne jų apgailėtinas elgesys.

REBT'as siūlo daug kognityvių, emocinių ir elgsenos būdų, kaip staiga sustabdyti pyktį ir pakirsti tavo polinkį kiršintis. Kaip sakiau, visą knygą paskyriau REBT'o metodų taikymui kaip nugalėti pyktį — *How to Control Your Anger Before It Controls You*. Svarbiausi tos knygos klausimai ir čia aptariami.

Pagrindinis pykčio mažinimo metodas yra išmokti ir praktikuoti BKV principus — besąlyginį kitų vertinimą. BSV, besąlyginis savęs vertinimas, kaip mes sužinojome, susideda iš visiško savęs pripažinimo tokiu, koks esi, tačiau pripažįstant ir stengiantis pakeisti savo ydas, silpnybes ir klaidas. Tu aiškiai matai savo trūkumus, bet savęs dėl jų nekoneveiki. Jei sukeli kitiems nereikalingas kančias, savęs dėl to neplieki. Kaip pastebėta ankstesnėje dalyje, tu tik vertini savo mintis, jausmus ir elgseną, visa tai siedamas su savo tikslais ir ketinimais, bet nevertini asmenybės. Jei praleidai šį skyrių, perskaityk jį dabar, kad matytum besąlyginio savęs vertinimo (BSV) detales.

Besąlyginis kitų vertinimas (BKV) tai ta pati idėja, pritaikyta kitiems žmonėms — tiek mėgiamiems, tiek nemėgia-

miems ir blogai besielgiantiems. Tiesiai sakant, tai nusidėjėlio, bet ne jo nuodėmės suvokimas. Kai žmonės elgiasi amoraliai, neetiškai ar blogai tavo atžvilgiu (ir kitų), tu stebėk jų emocijas, mintis, poelgius ir nedrąsiai juos teisk, kad jie yra „neteisūs" ir „nesąžiningi", bet griežtai susilaikyk nuo jų vertinimo ir neklijuok etikečių, kad jie yra blogi, melagiai ar neišmanėliai.

Taip elgtis nėra lengva. Kaip žmogus išaugęs socialinėje grupėje, tu išmokai vertinti, kuris elgesys yra „geras", o kuris — „blogas". Tu vertini žmonių elgseną taip kaip išmokai. Todėl vagystę, išdavystę, tingėjimą, melą ir kitas neigiamas savybes laikai „blogomis", o teigiamas — „geromis".

Aišku, ne suskirstyme slypi problema, atvirkščiai — tai yra gerai. Jeigu suvoki neteisingą ir antisocialų elgesį kaip „blogą" ar „neteisingą" ir tavo vertinimas sutampa su kitų tos pačios socialinės grupės asmenų vertinimu, tu sugebėsi padrąsinti tuos žmones, kurie nemoraliai elgiasi. Be su sąlyga, jeigu jų nekritikuosi dėl tokio elgesio.

Besąlyginis kitų supratimas negali panaikinti viso pykčio, muštynių, žudynių, neapykantos ir karų, bet jis gali padėti spręsti sunkias žmonijos problemas. Jeigu tu noriai vertini žmones, bet ne jų klaidas ir iš jų nieko nereikalauji, tai susivaldęs ir apsvarstęs pripažįsti, kad jų poelgiai nėra blogi ir klaidingi.

Pavyzdžiui, pajutęs, kad tave apgavo pardavėja, tu piktinsiesi tokiu poelgiu, bet niekada neįsiusi. Tu jausiesi nusivylęs. Turėdamas šį sveiką neigiamą jausmą, apsvarstysi, ar ji tave apsuko, ar tik skaičiuodama padarė klaidą, nustatysi, dėl kokios priežasties ji taip elgėsi (sakykim, susirgo jos vaikas, ir jai reikėjo nupirkti brangių medikamentų). Gal rasi būdą, kaip iš jos išreikalauti kompensaciją, pamatysi įvairių dalykų apie jos sukčiavimą, gal net pateisinsi tokį poelgį. Tu turėsi dides-

nę galimybę priversti ją pataisyti savo elgesį, rasi kokių nors kompromisų, kad ji netaptų tavo priešu visam gyvenimui, padėsi jai pasikeisti, kad ji nieko neapgaudinėtų. BKV ir atleidimo jausmai tave skatina kitų atžvilgiu elgtis normaliai ir protingai, o tai kitus gali sulaikyti nuo blogo elgesio.

Ką BKV sako apie nerimą? Kai pyksti ant žmonių, tu nerimauji dėl: (1) ar jų poelgių smerkimas yra teisingas; (2) ar jiems nebuvai per daug rūstus; (3) ar tavo pyktis bus nekontroliuojamas ir prikrės kokių nors kvailysčių; (4) ar tie žmonės, ant kurių tu supykai, nesupyks ant tavęs ir tau neatkeršys; (5) gal tu esi pagiežingas, smulkmeniškas asmuo, dėl to įniršio užsitarnavęs prakeikimo.

Kaip minėta, nerimas dažnai kyla iš savęs kaip asmenybės žeminimo, ir dar čia įsipainioja nepilnavertiškumas. Taip pat nerimas kyla iš kitų žmonių niekinimo. Nerimas, o kartu ir pyktis priklauso tai pačiai filosofijai. Kai pasiduodi nerimui, sukyla pyktis, o kai pasiduodi pykčiui, atsiranda nerimas. Abu jausmai kyla dėl per didelio kategoriškumo, kad žmonės esą jokiu būdu negali elgtis blogai, o jei taip elgiasi, juos reikia pasmerkti. Kartais žmonės savęs žeminimą vadina „pykčiu sau“, o pyktį — „kitų žmonių žeminimu“. Šie du jausmai yra labai glaudžiai susipynę.

PYKTIS IR SOCIALINIS NERIMAS

Martinas nesidomėjo savo pykčio sutramdymu, atvirkščiai, jį teisino ir net įžvelgė privalumų. Jis dirbo turtingo pramonininko asmens sargybiniu, nes jo viršininkas pasinėręs į biznį mirtinai bijojo, kad su juo nesusidorotų. Martinas su kitais dviem sargybiniais turėjo užtikrinti verslininko saugumą. Martinas buvo auklėjamas Rytų Harlemo gatvėse. Jis, būdamas 13

metų, jau vadovavo gaujoms, vėliau dirbo profesionaliu boksininku ir nieko nebijojo. Tačiau buvo stipriai kamuojamas socialinio nerimo, buvo drovus ir bijojo, kad moterys nepamatytų jo mikčiojimo. Jo ūgis buvo 1,88 m, jis — vyriškas, nuostabus šokėjas ir gana išprusęs, ko nesitikėjai iš asmens sargybinio, bet moterims retai skirdavo pasimatymus. Martinas nekentė savęs, kad neturi draugės, nes visi jo bičiuliai su kuo nors draugavo.

Mintis apie besąlygišką savęs vertinimą Martinui buvo sunkiai įkandama. Šeima ir kaimynai auklėjo akcentuodami kompetentingumą ir pasiekimus, ypač fizinį meistriškumą. Kaip jaunas gaujos vadas, o vėliau profesionalus boksininkas, jis visada iškovodavo pagarbą ir pripažinimą, nes buvo aukštaūgis, raumeningas ir įpratęs pykti. Turėjo tvirtą nuomonę ir visada buvo pasiruošęs ją ginti kumščiais. Jo draugai į jį žiūrėjo pagarbiai ir buvo pasiruošę vykdyti jo įsakymus. Todėl jis manė, kad pyktis padeda įgyti autoritetą.

REBT'o koncepcijos apie besąlygišką savęs vertinimą Martinas neįkando. Dėl savo fizinių duomenų aplinkinių jis visada buvo vertinimas, todėl didesnio savęs suvokimo jam nereikėjo. Jis labai rūpinosi savo bemoksliais ir neturtingais tėvais bei jaunesne seserimi Silvija, kuri automobilio avarijos metu buvo netekusi rankos. Jis jautėsi esąs geras sūnus ir brolis ir tuo požiūriu savigarbos turėjo pakankamai.

Man pasisekė Martinui įrodyti, kad jo socialinis nerimas moterų atžvilgiu nepateisino jo savigarbos, kurią jis iškovojo tik dėl to, kad turėjo didelį fizinį pranašumą. Tačiau su moterimis nesijautė ramus ir lengvai kalbėtis negalėjo. Joms esant jis nervindavosi, todėl moterys jį greitai pamesdavo. Jis jautėsi nelaimingas ir buvo kamuojamas socialinio nerimo.

Padėjau Martinui suvokti, kad jo pasitikėjimas vyrais yra labai sąlyginis dalykas, nes rėmėsi jo fiziniu pranašumu. Jei-

gu jis būtų mažas ir silpnas arba didelis ir raumeningas, bet prastas mušeika, labai greitai imtų save žeminti ir jaustis mulkiu. Jis pats save gerbė dėl to, dėl ko jį gerbė dauguma vyrų — dėl fizinės jėgos. Be jos jis būtų niekas.

Martinui įrodžiau, kad draugai žavėjosi jo sugebėjimu apsiginti ir prilupti kitus. Tokia pagarba gerai. Bet jo *kaip asmenybės* vertė neturėtų būti grindžiama kokia nors kompetencija. Jeigu jo fizinis pajėgumas rodė jį esant „tikru vyru“, tai jo silpnumas kitose svarbiose „vyriškumo“ srityse — nesėkmingi ryšiai su moterimis — darė jį „silpnu vyru“, nevykėliu. Jeigu jis ketino savo žmogiškąją vertę paremti vienos srities sugebėjimais, tai kitose srityse, kur nesugebėjo, jis galėjo pasirodyti visiškas nevėkšla. Taigi kad būtų „geras asmuo“, turėtų būti kompetentingas visur.

Martinas buvo sukrėstas sužinojęs, kad jo rūpinimasis tėvais ir seserimi neprašoka vidutinių standartų ir neleidžia jaustis „gera asmenybe“. Būti „gera asmenybe“ pagal jo standartus — tai gerai elgtis *visose* srityse. Bet taip nebuvo!

Martinas suprato, kaip reikia vertinti save besąlygiškai, džiaugtis pasiekimais, bet negalvoti apie savo žmogiškąją vertę. Surizikavau imtis jo „gero“ bruožo, kuris gąsdino kitus žmones — pykčio. Jis labai didžiavosi, kad jaunystėje pasipriešino kitam gaujos lyderiui Alfredui ir neišsigando jo pasalūniškų ir gudrių taktikų. Alfredas buvo kitoks nei Martinas, kuris atvirai gynė savo nuomonę ir kovojo kumščiais. Alfredas stengėsi palaikyti gerus santykius su kriminalistais ir užsitikrinti jų paramą, meluodavo ir apgaudinėdavo.

Alfredas gyveno senojo Harlemo kaimynystėje, prekiavo narkotikais ir užsiiminėjo bizniu. Martinas, tapęs boksininku, nutraukė ryšius su gaujos nariais ir apsigyveno Manhetene. Apsilankęs vaikystės gatvėse, dažnokai apkuldavo Alfredą, kad jis neengtų jo buvusių draugų.

Kartą Martinas pagrasino Alfredui dėl draugo Tonio. Susimušęs su Alfredu, Martinas piktai pareiškė, kad Alfredui palietus Tonį, Martinas nurėš jam pautus ir paliks jį nukraujuoti. Alfredo buvo panašaus sudėjimo kaip Martinas, bet jis išsigandęs pabėgo. Martinas džiūgavo dėl šios žymios persvaros prieš „šlykščią žiurkę".

Martinui pareiškiau, kad jis, gindamas savo draugą Tonį, galbūt padarė gerą darbą. Bet sakiau, kad Martinas nekenčia Alfredo asmens, ne tik jo banditiško elgesio. Alfredas, pabrėžiau aš, visada turėjo sunkių problemų, nes jis vergiškai keliaklupsčiavo prieš vyresniuosius, galingesnius chuliganus. Jis neturėjo kaip Martinas savo garbės kodekso ir jo negynė, bet pasikliovė kriminaliniais gaivalais, kurie turėjo padėti jam išlaikyti gaujos vado padėtį. Nors jo elgesys nebuvo pagirtinas, bet jis buvo klystantis žmogus, įgimtų polinkių ir skurdžios aplinkos auka, todėl nebuvo reikalo jo sutriuškinti. Faktiškai Alfredas demonstravo fanatišką neapykantą žmonėms, silpnesniems už save ir juos valdė, gąsdindamas stipresnių sąjungininkų jėga. Jeigu Martinas, norėdamas priversti Alfredą nusileisti, kovojo pasikliaudamas fizinėmis jėgomis ir pykčiu, vadinasi, stengėsi Alfredą paversti kirminu ir įgauti pranašumą prieš jo silpnumą. Alfredas, žemindamas Tonį, elgėsi blogai, ir jį reikėjo sustabdyti, bet Martino elgesys taip pat buvo blogas, bet ne geras, kaip tai suprato Martinas.

Nebuvo lengva įrodyti Martinui, kad jo pyktis, nukreiptas prieš Alfredą, nebuvo geras. Tai buvo nedora Alfredo atžvilgiu, nes jis kaip žmogus buvo pažemintas; nebuvo naudinga ir Martinui, nes jis buvo palaikytas didvyriu dėl Alfredo pažeminimo, kuris kaip visų žmonių žeminimas, yra tam tikra prasme žalingas. Patariau taip nesielgti.

Mano pastangos nenuėjo veltui. Martinas suvokė, kad pažeminti Alfredą nebuvo nei etiška, nei taiklu. Martinas tą klausimą žadėjo apgalvoti.

Jis ištesėjo, po kelių savaičių atėjęs su atsakymu. Kadangi Alfredas savo kėslų Tonio atžvilgiu neatsisakė, Martinas jį aplankė. Alfredas išsigando, bijodamas Martino keršto dėl Tonio engimo. Tačiau Martinas jo nemušė, tik pareiškė, kad jam nepatinka Tonio gąsdinimas. Martinas be pykčio stengėsi Alfredą įtikinti, kad jis blogai daro. „Aš žinau, — pareiškė Martinas, — jog tu esi įsitikinęs savo veiksmų teisingumu, nors nedorai baugini Tonį. Kadangi abu teisūs būti negalime, tai manau, kad teisus esu aš. Taigi tu neteisus. Sutinku su tuo, kad tu esi nuodėmingas, todėl klysti. Tavo elgesį laikau blogu ir stengiuosi padėti pasitaisyti, net ir nesmerkdamas, ką darydavau anksčiau. Kaip jau sakiau, tu jautiesi esąs teisus ir tam turi teisę. Aš sakau, kad tai blogai. Tai vienas kitam prieštarauja. Jeigu tu ir toliau laikysiesi savo nuomonės ir engsi Tonį, kaip man rodosi, kad tu jį engi, aš stengsiuosi tave įtikinti to nedaryti. Bet aš neketinu nervintis ir savo laiko švaistyti veltui tavęs nekęsdamas. Kaip sako Biblija, pasistengsiu pripažinti, kad tu nusidedi Toniui, bet aš tave nusidėjėlį suprantu, nusimesdamas neapykantą tau ir nekęsdamas tavo nuodėmės".

Alfredas buvo apstulbintas Martino iškalbos ir ypač to, kad Martinas nepradėjo siautėti, kaip buvo įprasta. Alfredas sutiko, kad jis galbūt nubaudė Tonį per griežtai, todėl žadėjo permąstyti savo elgesį. Martino ir Alfredo pokalbis baigėsi stebėtinai draugiškai, su žymia bendradarbiavimo gaidele.

Martinas irgi stebėjosi. Palikęs Alfredą, permąstė pokalbį ir pirmą kartą gyvenime pajuto jam draugiškumą ir atlaidumą. Alfredas jam atrodė ypač suktas žmogus, kuris mokėjo tik apgaudinėti. Martinas pajuto gailestį Alfredui dėl jo prigimties ir auklėjimo stokos ir džiaugėsi, galėdamas nusimesti savo agresyvumą bei priešiškumą, turėtą nuo vaikystės.

Dar geriau, kad Martinas galvojo apie save ir neatlaidumą sau. Jis matė, kad nepakantumas sau ėjo lygia greta su Alfre-

do šmeižimu. Martinas elgėsi kvailai ir turėjo už tai atsakyti, bet jis net neketino atsiprašyti. Martinas irgi buvo nuodėmingas žmogus, kuris galėjo elgtis kvailai ir blogai per visą savo gyvenimą — žinoma, ne visuomet, bet pakankamai dažnai. Jeigu jis atleido Alfredui jo nusikaltimus prieš Tonį ir kitus žmones, tai, aišku, Martinas galėjo atleisti sau!

Taigi Martinas labai realiai pašnekėjo apie žmonių pasmerkimą ir jų niekingą elgesį. Pirma, jis kuo puikiausiai suprato Alfredą ir jo bauginančius veiksmus. Tada iš dalies, kaip šito pasekmę, jis stengėsi suvokti save ir savo nusižengimus. Pirmasis požiūrio ir elgesio pasikeitimas logiškai atvedė į kitą pasikeitimą, kuris sustiprino pirmąjį. Be to, kai Martinas liovėsi žeminti save dėl to, kad buvo drovus ir nedrąsus su moterimis, jis pasistengė nugalėti varginantį drovumą.

Tu kaip ir Martinas mąstyme ir jausmuose gali pasiekti šį nuostabų dvigubą pasikeitimą. Pirma, REBT'as moko, kad žmonės yra žmogiški. Jie yra klystantys. Gyvendami jie pridaro daug žalos sau ir aplinkiniams. Pratinkis jiems atleisti, bet neteisink jų darbų. Peik jų darbus, jeigu norėsi, bet jokiu būdu ne žmones. Priimk juos su jų klaidomis ir kiek galėdamas stenkis jiems padėti pasikeisti, atleisk jiems kaip žmonėms, kurie blogai elgiasi, bet jų nekeik dėl blogų poelgių. Pripažink ir savo klaidas, suklydimus ir nedorybes, prieštaraujančias tavo normaliems standartams, bet dėl jų nelaikyk savęs blogu žmogumi. Jeigu labai stengiesi kitų nekaltinti dėl jų klaidų, tai dvi suvokimo filosofijos — kitų žmonių ir savo — viena kitą sustiprins. Mažiau keikdamas save ir kitus žmones, tu visam laikui nerimo neatsikratysi, bet sumažės ta jo dalis, kuri eina kartu su keikimu. Velnioniškai didelė dalis!

15

Racionalus emocinis vaizdingumas

Šioje knygoje primygtinai tvirtinu, kad jeigu tu pasieksi BSV ir BKV būsenas, tai pajusi, kad atsikratei nerimo. Tačiau dauguma nereikalingo nerimo kyla iš tavo perdėto susirūpinimo dėl klaidų darymo, kitų žmonių nepritarimo ir būtinybės būti absoliučiai tikram, kad jie visada tave palaikys. Taigi suvokus BSV ir BKV labai palengvins šios rūšies nerimą.

Trečias svarbus nerimo šaltinis, kaip sakiau, yra nerimo diskomfortas — tavo poreikis turėti garantiją, kad nepateksi į pavojų ar iš tavęs neatims tų dalykų, kurių nori. Tai galėtų būti pavadinta įvykių rūpestis (event-concern) arba pasaulio rūpestis (world-concern). Tu ne tik stipriai trokšti, kad įvykiai klostytųsi kaip nori, bet to reikalauji kaip neabejotino fakto ir darai spaudimą, kad sąlygos, kurių negali kontroliuoti, absoliučiai susiklostytų pagal tavo norą.

Besąlyginis kitų vertinimas — tai ir besąlyginis sąlygų suvokimas. Tu ne tik trokšti, kad viskas klostytųsi pagal tavo norą, bet supranti ir tai, kad gali klostytis ne pagal tavo norus — faktiškai gali būti atvirkščiai. Todėl tu realistiškai vertini atsitikusius nepageidaujamus dalykus, dėl jų neinkšti ir nespiegi, stengiesi kaip galėdamas juos pakeisti, o jeigu tai neįmanoma, maloniai gyveni su jais.

Dabar tu žinai tris pagrindinius kelius, vedančius į nerimą: (1) suvoki savo nemalonias klaidas ir nesėkmes; (2) suvoki frustraciją dėl to, kad kiti žmonės tau neleidžia gauti ko nori arba priverčia paimti ko nenori; (3) galų gale suvoki užtvaras, kurios tau trukdo ką nors pasiekti. Na, štai — ar dar liko dėl ko nerimauti? Labai mažai!

REBT'o tikslas yra nekeisti tavo troškimų ir norų, bet įtikinti, kad tu nieko nereikalautum — iš savęs, iš kitų ir iš pasaulio. Gali turėti savo pageidavimus, vertybes, troškimus, jeigu jie tau neskatina nerimo.

Kadangi absoliutus reikalavimas sukelia nerimą, REBT'as griežtai pataria disputuoti ir reikalavimą pakeisti pageidavimu. Kad tai atliktum užtikrintai, REBT'as pateikia kelis galingus emocinius metodus.

1968 metais pas mane studijavo Maxie C. Maultsby Jr., kuris buvo mokęsis ir pas įžymų biheivioristą Josephą Wolpę. Maksas pasakojo, kad jis iš Wolpe's išmoko keletą naudingų metodų, bet jam atrodė geresni penktadienių vakarais demonstruojami metodai, ypač iracionalių minčių disputavimas. Grįžęs į Madisono valstybinę ligoninę, jis dirbo racionalaus emocinio elgesio gydytoju. Būdamas kūrybingas, išvystė racionalų emocinį vaizdingumą, vieną efektyviausių REBT'o emocinių būdų.

Naudodamas racionalų emocinį vaizdingumą (REV), tu pirmiausia galvoji apie blogiausią dalyką, kuris galėtų nutikti — kokia nors nesėkmė ar atstūmimas — ir tu leidi sau spontaniškai pajusti tą „baisią“ nelaimę. Dažniausiai pajunti nerimą, depresiją, sau neapykantą ar gailestį.

PANIKA, IŠTIKUS NESĖKMEI

Gydytojai Marionai vaizduotė piešė, kad ji niekuo negali padėti savo pacientei, o ta ją aršiai kritikuoja ir nuo jos neatsilieka ir Marionos kolegos gydytojai. Bemąstant ją apėmė baisi panika, kad ji savo pacientei nustatė klaidingą diagnozę, kuri pablogino sveikatą.

Tai Marionai įsivaizdavus, suskaudo pilvą ir ji ėmė drebėti. „Gerai! — pareiškiau aš. — Tave tikrai kamuoja nerimas, bet pasistenk dar labiau!“

Mariona pajuto baisų nerimą, tikrą siaubą. „Gerai! — pakartojau aš. — Vėl įsivaizduok tai, kas tau kelia nerimą. Tu pacientei nustatei klaidingą diagnozę, jai darosi vis blogiau ir blogiau. Ji ir visi kiti tave bara, kad blogai gydai. Šitai vaizduodamasi pajusk smarkų gailestį ir nusivylimą, bet ne nerimą. Jokio nerimo ar panikos, tik gailestis ir nusivylimas“.

Mariona labai stengėsi pakeisti savo jausmus ir kamavosi pora minučių. Pagaliau pranešė: „Jaučiu didelį gailestį ir nusivylimą, bet nėra tikro nerimo“.

„Gerai! — pasakiau. — Papasakok, kaip prisivertei pajusti nusivylimą ir gailestį užuot jautusi nerimą ar paniką?“

„Įsivaizdavau, kad ji mane niekina ir kitiems gydytojams bei pažįstamiems pasakoja, kad aš ją blogai gydžiau. Sau pasakiau: „Tai tikra nesėkmė. Blogai padariau ir labai gailiuosi. Bet dabar, supratusi klaidingą diagnozę ir neteisingą gydymą, aš pasimokysiu iš tos klaidos, nustatysiu kitą diagnozę ir paskirsiu kitą gydymą. Labai blogai, kad aš apsirikau. Bet nepasidariau bloga gydytoja ar blogas žmogus. Aš tiesiog suklydau ir turiu tą klaidą ištaisyti“.

„Puiku! — pasakiau. — Protinga mintis. Tu jausiesi liūdna ir nusivylusi, bet ne išsigandusi ir save žeminanti. Noriu, kad trisdešimt dienų kasdien darytum racionalaus emocinio

vaizdingumo pratimą. Pirma, įsivaizduok blogiausia ir pajusk siaubą bei paniką. Tada iracionaliai negalvok neva apie tave blogai kalba ligoniai ir gydytojai. Galvok racionaliai ir save drąsink tuo, kas ateis į galvą. Daryk tai kasdien, bent jau kartą per dieną, kol automatiškai pajusi gailestį ir nusivylimą, užuot jautusi paniką ar siaubą. Kai įprasi, tuo patikėsi, nes gali išmokti valdyti savo jausmus ir nekentėti dėl nekontroliuojamo nerimo".

Mariona klausė mano nurodymų vaizdingumui sužadinti ir po penkiolikos dienų išmoko automatiškai pajusti nusivylimą ir gailestį. Panašiai elkis ir tu, kai jauti nerimą dėl draugystės, sekso, mokyklos, darbo, sporto ar ko nors kito. Pirmiausia, rask nerimą keliančias iracionalias mintis — absoliučius poreikius, prievoles, reikalavimus — ir disputuok juos, priešpastatydamas realių, logiškų argumentų, kol pasieksi E — naują efektyvią filosofiją. Geresniam žinių įtvirtinimui pasinaudok racionaliu emociniu vaizdingumu. Pajutęs tikrą nerimą, net paniką, stenkis juos pakeisti rūpesčiu, atsargumu, budrumu, liūdesiu, apgailestavimu, nusivylimu ar kitais negatyviais, bet sveikais jausmais. Tai reguliariai atlikinėk dešimt, dvidešimt ar trisdešimt dienų, kol automatiškai imsi jausti sveikus negatyvius jausmus. Pratimas pagerins tas sritis, dėl kurių jauti nerimą.

16

Gėdos sužadinimo pratimai

1955 metais, man pradėjus dirbti su REBT'u, pastebėjau, kad žmogaus gyvenimą komplikuoja gėda. Kai žmonės susigėsta savo minčių, žodžių, jausmų ar darbų, tai jiems visada reiškia: „Pasielgiau blogai, o kiti mane dėl to kritikuos ir niekins". Jiems , be abejo, būna gėda, jie jaučia sumišimą, pažeminimą. Tačiau jie turėtų galvoti taip: „Pasielgiau gana kvailai, idiotiškai, nešvankiai. Taip, dauguma žmonių sakys, kad aš *privalėjau to nedaryti,* ir mane rūsčiai apkaltins. Bet jų priekaištus neturėčiau vertinti rimtai ir galvoti, jog aš esu skandalingas ir blogas žmogus. Gal nieko blogo, o žmonės mane per smarkiai teisia. Kaip klystantis žmogus, ne visada sugebu pasielgti teisingai. Pasimokęs iš savo klaidų, ateityje taip nesielgsiu, ir žmonės man vėl jaus pagarbą. Jeigu žmonės nesiliaus galvoję, kad aš nesu geras ir blogai elgiuosi, tai aš *neprivalau* su jų nuomone sutikti ir *taip pat* save kaltinti. Galiu atleisti sau klaidas ir stengtis, kad ateityje jų nebūtų".

Jeigu ir tau taip atrodo, tai tu jausi gailestį, liūdesį ir nuspręsi elgtis geriau, nejausdamas sau gėdos ir neapykantos. Susigėdęs tu sau siunti tokią žinią: „Taip, aš elgiausi neteisingai, todėl žmonės man tai parodo. Jie elgiasi teisingai, mane niekindami. Aš *neprivalėjau* taip pasielgti, tai blogas poelgis. Turiu stengtis neskaudinti ir neerzinti kitų žmonių. *Turėčiau* suvokti žmonių kaltinimus ir pats jaustis kaltu. Aš esu niekšas!"

Gėdos jausmas patvirtina, kad tu padarei kažką bloga, o žmonės pamatys, kad tu elgiesi blogai ir jie tave niekins. Atrodys, kad jie yra teisūs tave teisdami ir sakydami, kad tu esi blogas. Gėda patvirtina tavo blogį ir niekingumą. Beveik visada gėda yra tavo menkumo ir blogo charakterio sinonimas. Gėda sako, kad tu pasielgei netikusiai, ir pritari tave peikiantiems. Tu *esi* nepilnavertis žmogus taip elgdamasis. Supeikti tavo mintis ir jausmus ir elgesį dar leistina, bet gėdos jutimas rodo, kad tu save pasmerki dėl ydingo veiksmo.

REBT'as aiškina kaip to nedaryti. Kai jautiesi sugėdintas, tai būni padaręs socialiai neteisingą dalyką. Juk yra tam tikri žmogaus elgesio standartai, taisyklės ir įstatymai, kuriems tu galbūt nusidedi. Taip elgdamasis galbūt be reikalo įžeidi kitus, nes taisyklės tam ir sugalvotos, kad žmonės būtų saugūs. REBT'as byloja — jei jauti dėl ko nors gėdą, tai būni pažeidęs tam tikras socialines taisykles ir pasielgęs amoraliai.

Bet REBT'as taip pat teigia, kad tavo gėda yra iš dalies neteisėta, nes ji tave žemina. Tu sau sakai: „Žmonės yra teisūs, nuteisdami ne tik mano blogą *veiksmą*, bet ir *mane*, tai darantį nedorėlį. Todėl aš esu niekšas. Jie *turėjo* mane pasmerkti. Sutinku, kad esu velniškai blogas!"

REBT'as nurodo, kad tu aptartum vien savo elgesį, kuris galėtų būti blogas, bet ne savo *asmenybę*. Netgi tada, kai tu elgiesi blogai, amoraliai ir nukenčia nekalti žmonės, vis tiek klaidinga save vadinti blogu arba baisiu žmogumi. Net kraštutiniu atveju, kai tu, tarkim, sužeidi žmogų ir jis dėl to numiršta. REBT'as teigė, kad pagal normalius standartus, poelgis buvo blogas ir amoralus, bet tu vis tiek išlieki *žmogumi, kuris pasielgė labai blogai,* bet nesi *blogas asmuo.*

Mes, žinoma, galėtume dėl to pasiginčyti ir sakyti, kad jeigu tu nusikaltai gana amoraliais veiksmais — kaip Hitleris ir Stalinas — ir jeigu šie veiksmai nužudė milijonus žmonių,

tai tu iki šaknų esi blogas. Daugelis žmonių sutiktų, kad tokie veiksmai yra verti didžiausio teismo. Tačiau neįmanoma įrodyti, kad Hitleris ar Stalinas, t. y. jų esmė, buvo iki šaknų sugedusi. Nereikia pamiršti, kad jie per savo gyvenimą yra padarę ir gerų darbų. Taip pat jie *galvojo*, kad jų blogi veiksmai yra iš tikrųjų geri. Jei jie būtų pakankamai ilgai gyvenę, galbūt būtų pakeitę savo bruožus ir tapę žmonijos geradariais. Be to, jie buvo sutrikusios asmenybės, todėl iš jų nebuvo ko tikėtis gerumo ir dorumo.

Tikėkimės, kad tu nesi kaip Hitleris ar Stalinas, bet esi klystantis žmogelis, kuris iškrečia žalingų ir kvailų dalykų. Neteisinkim šių veiksmų ir nesakykim, kad jie buvo teisingi, geri ir korektiški. Bet jeigu mes tave plaksim ir žeminsim dėl to, kad tu blogai elgeisi, ar tai paskatins elgtis geriau? Vargu!

Taip yra ir su gėda. Jeigu elgiesi neteisingai, keli skandalą, o žmonės tave keikia, tai ar siunčiamas prakeiksmas, kuriam tu pritari, leidžia tau tapti geresniu? Kai kada galbūt. Jeigu žmonės tave keikia, o tu pasmerki tik savo elgesį, tai tu gali nuspręsti pasikeisti. Bet jei tave pasmerkia, o tu tam pritari galvodamas: „Aš esu absoliučiai sugedęs ir manęs niekas niekada nepamėgs. Jeigu aš *elgiuosi* niekšiškai, aš galiu pasikeisti. Bet jeigu aš *esu* beviltiškas nusikaltėlis, kuris *daro* blogus dalykus, ar įmanoma, kad galėčiau elgtis geriau?“

REBT'as teigia, kad gėda arba savęs nuteisimas atneša daugiau žalos negu naudos. Jeigu jautiesi sugėdintas dėl to, ką *padarei* ir manai, kad tavo *veiksmai* yra visiškai netinkami, tai gali būti tavo pasikeitimo į gerąją pusę priežastimi. Bet jeigu tau gėda dėl *savęs paties*, darančio kvailus ir žalingus dalykus, jeigu tu *save* bari dėl savo *veiksmų*, tai tu pripažįsti savo nevertumą ir neketini tapti geresniu. Aštriai juntama gėda geriau būtų priskiriama blogiems poelgiams, bet ne tavo *esmei* arba *asmenybei*, kuri tai padarė.

Kaip tai siejasi su nerimu? Labai paprastai! Susirūpinęs dažnai jauti gėdą dėl to, ką galėtum padaryti, ką darai ar padarei. Apie tai galvoji kaip apie blogį, nesąmonę, nesusipratimą ar kvailystę. Galvoji, kad esi siaubingas žmogus. Apima nerimas dėl būsimų gėdingų veiksmų — pavyzdžiui, kvailai elgsiesi ir tave kiti pasmerks. Apninka mintys: „Oi, kaip bus baisu, jei būsiu visiškas kvailys! Negalėsiu pažiūrėti tiems žmonėms į akis". Imi rūpintis dėl to, kas galėtų atsitikti ir dažnai taip nuliūsti, kad gali prisišaukti tą „gėdingą" nusikaltimą.

Panašiai „gėdingo" veiksmo metu — atsisegęs kelnių užtrauktukas, kyšo apatiniai — tave suima tokia gėda, kad pasidaro sunku ištaisyti tą bėdą. Net susitvarkęs galvoji: „Tikrai visi matė! Ką apie mane pagalvos? Tikras idiotas! Kažin ar beįstengsiu susigrąžinti buvusį palankumą?"

Galbūt „gėdingas" veiksmas buvo atsitikęs prieš kelerius metus — turėjai seksą su drauge, o užuolaidos prasiskyrė ir visi pamatė, ką tu ten veiki — ir po tiek metų tu vis dar šiurpsti nuo „siaubo". Tu rūpiniesi, kas galėjo tai matyti, ir niekaip nenurimsti.

Gėda yra svarbiausias rūpesčio faktorius galvojant apie praeitį, dabartį ir ateitį. Savęs žeminimo jausmai, einantys kartu su gėda, veda į nesibaigiantį rūpestį. Jeigu tu, būdamas vaikas, pavyzdžiui, pavogei pašto ženklus ar melavai, norėdamas gražiau pasirodyti draugams, ar kažką apgavai ir bijai, kad žmonės tai sužinoję tave pasmerks — tu gali jausti pasibjaurėjimą savimi dėl šio „gėdingo" elgesio, nepaliaudamas ieškoti kito „gėdingo" veiksmo, kurį kažkada padarei. Baigsi tuo, kad įsitikinsi savo menku, nevertu asmeniu, nusipelniusiu bausmės už nuolatines „nuodėmes".

Dar blogiau desperacija, kuri, pasak Henrio Davido Thore-

au, kamuoja daugumą žmonių. Verčiau jie darytų ką nors „gėdinga" ir dėl to pergyventų bei save bartų, tačiau jie nuo to susilaiko ir taip gniuždo savo vienintelį gyvenimą.

NERIMO RIBOJAMAS GYVENIMAS

Paauglystėje Beatričė buvo spontaniška ir laisva. Ji gyveno Niujorko priemiestyje ir tėvų bei draugų požiūriu elgėsi „gėdingai". Ji buvo berniukiškų manierų, nuo 14 metų lytiškai santykiavo ir nekreipė dėmesio į mokslus, nors būdama gabi lengvai mokėsi. Penkiolikos metų tapo nėščia, ir jos tėvai, sujaudinti iki širdies gelmių, ketino ją pervesti į vienuolyno mokyklą. Tačiau po keturių mėnesių jos nėštumas baigėsi persileidimu, ir ji, nugalėjusi pogimdyminę depresiją, pasuko priešingu keliu. Mokykloje pasidarė kalikė, liovėsi vaikščioti į pasimatymus, metė gerti ir rūkyti ir ėmė gyventi kaip vienuolė, ko ir linkėjo jai tėvai, grasindami uždaryti į vienuolyno mokyklą.

Kai dvidešimt septynerių metų Beatričė atėjo pas mane, ji sirgo sunkia depresijos forma. Techniškai nebuvo jokių bėdų, nes ji niekuo nerizikavo. Ji sveikai drovėjosi savo paauglystės metų spontaniškumo. Vaikų darželyje sąžiningai dirbo mokytoja, po darbo grįždavo namo, visą popietę klausydavosi klasikinės muzikos ir gyveno uždarą, vienišą gyvenimą. Jos tėvai, patyrę šoką dėl jos paauglystės kvailiojimų, dabar jautėsi ne geriau, matydami, kad ji elgiasi kaip atsiskyrėlė ir ragino ją grįžti į socialinį gyvenimą. Tačiau Beatričė, drovėdamasi kritikos, plaukė pasroviui. Šeimos siaubui ši jauna patraukli moteris atrodė ne tik liks senmerge, bet ir netiks visuomenei.

Kitaip sakant, gėda per daug socialią Beatričę pavertė nesocialia būtybe. Ji vengė rūpesčių ir buvo tyra kaip ką tik iškritęs sniegas, bet sirgo depresija ir gyveno uždara ir vieniša.

Beatričės problema buvo skrupulingas „daryk gerai". Ji bijojo susisaistyti su žmonėmis, ypač savo darželio vaikais, nes vengė rūpesčių. Ji visko gėdijosi: per prastų drabužių, blogos kalbėsenos, netinkamo elgesio, bijojo susirasti netikusį draugą, kad vėl nepastotų. Todėl pasilikdavo namie, klausydavosi muzikos ir atsisakė groti styginių kvartete, nors buvo kviečiama kaip puiki atlikėja. Grojant kvartete jai būtų tekę palaikyti socialinius kontaktus, repeticijose ir koncertuose pasitaikytų klaidų, todėl ją pribaigtų gėdos jausmas, kad padarė kažką ne taip.

Beatričė greitai suvokė mano pateiktus REBT'o principus ir jų aiškinimą apie depresiją bei suvaržytą gyvenimą. Iš prigimties ji nebuvo linkusi į savęs žeminimą, bet tokia tapo. Beatričės reikalavimai buvo aiškūs: „Neturiu elgtis gėdingai, nes žmonės mane niekins. Vengdama šio siaubo, laikysiuosi saugiai, patogiai, niekuo nerizikuosiu, nors ne to tikėjausi. Man skirtas saugumas, bet ne kūryba ir džiaugsmas!"

Beatričė pasirinko saugumą ir depresiją. Ji savęs viešai neplakė dėl buvusių nuodėmių; ji apsimetė, kad to nedarė. Kad išvengtų galimų klaidų, ji atsisakė ir smūgių, ir bėgimo.

Beatričė teoriškai sutiko su viena svarbiausių REBT'o taisyklių: blogas veiksmas, kad ir koks jis būtų kvailas ar niekšiškas, nepadaro žmogaus blogu. Asmenybė yra tokia daugiaveidė, kad net didelės klaidos yra atperkamos daugeliu jos gerų ir nešališkų darbų. Kaip žmogaus tavęs įkainoti negalima. Beatričė svarstė, ar kokie nors veiksmai galėtų būti „šlykštūs ir gėdingi". Paprastai veiksmai yra neetiški: nedoras elgesys su žmonėmis — melavimas, skaudinimas. Ji pati išmoko ir išmo-

kė darželio vaikus vengti tokių veiksmų, skatino atleisti sau, jeigu jie pasielgtų blogai ar netinkamai, ir tada stengtis pasitaisyti.

Bet ji negalėjo atleisti sau. Beatričė elgdamasi netinkamai jausdavosi blogai. Ji „privalėjo" elgtis gerai, kad būtų „gera asmenybė". REBT'as tiko jos mokiniams ir kitiems žmonėms, bet ne jai. Ji privalėjo elgtis gerai, kad patiktų sau ir kitiems. Suprasti nusidėjėlį, bet ne jo nuodėmę, tiko visiems žmonėms, išskyrus ją. Ji turėjo būti ypatingai gera ir, žinoma, su jos saugumu ir rizikos vengimu, ji tokia buvo.

Nors Beatričė visaip priešinosi, aš ją prikalbinau šiek tiek surizikuoti ir atlikti gėdos pratimus. Reikia sugalvoti begėdiškų veiksmų, kurie tau ir kitiems atrodo kvaili, nesąmoningi ir gėdingi; visa tai sąžiningai atlikti viešai, kol nebejausi gėdos. Tu turi pasirinkti veiksmą, kurio normaliai niekada nedarytum, o žmonės būtų šokiruoti, kad jų akivaizdoje tai atliekama, bet taip, kad jų nežalotų ir tu pats neprisidarytum sau bėdos. Pavyzdžiui, suspiegi stotelės pavadinimą traukinyje ar išrėki aukšto numerį lifte, bet ir toliau ten lieki su kitais žmonėmis. Arba apsivelki kitaip nei visi, avi skirtingų spalvų batais. Arba tempi už pavadėlio bananą ir jį maitini su kitu bananu! Arba prašai kokio nors maisto produkto batų parduotuvėje.

Tu irgi elkis panašiai, kol atrodys gėdinga, o aplinkiniai tave laikys keistuoliu. Jausdamas gėdą dėl savo kvailo elgesio, tą jausmą keisk kitais jausmais — gailesčiu ar nusivylimu, bet nesijausk sumišęs, apsigėdinęs ar pažemintas.

Jeigu praktikuosi šiuos gėdos pratimus kelis kartus iš eilės, pastebėsi kelis dalykus. Pirma, matysi, kad daugiau sunerimsti, kai galvoji apie jų darymą, bet ne veiksmo metu. Mintis, kad žmonės pasmerks, tau sukels didelį nerimą. Gal ne-

rimas neleis daryti pratimo. Jį darydamas pajusi mažiau nerimo, nes būsi užimtas veiksmu, kuris nerimą atitraukia.

Antra, tu nustebsi, kad žmonės nepastebi tavo gėdingų pratimų. Pavyzdžiui, kai šviesią spalio dieną viena gydytoja tempė ant raudono pavadėlio bananą, ir tai matė daugybė žmonių, dauguma nusisukdavo, nes jiems buvo gėda žiūrėti į tokį išsidirbinėjimą! Jiems buvo daugiau gėda negu jai!

Trečia, kai tu pirmą kartą darai pratimą, jautiesi sumišęs. Pasistengus sumišimas mažėja, nes įpranti ir net pradeda patikti. Vienam droviam klientui būdavo labai sunku išėjus už mūsų instituto sienų susistabdyti praeivį ir jam pasakyti: „Ką tik išėjau iš psichiatrinės ligoninės. Gal pasakytumėt, koks dabar mėnuo?“ Pirmasis praeivis pasižiūrėjo į jį su siaubu ir nėrė šalin, tačiau mano klientas nepasidavė. Visą savaitę klausinėjęs praeivius, jis pastebėjo, kad jam nėra gėdos ir net pradeda patikti. Jo drovumas stebuklingai išgaravo, ir tą savaitę jis buvo mažiausiai drovus per visą gyvenimą. Kai jis tą pratimą atliko dvidešimt kartų, sumišimas apskritai dingo ir jis buvo patenkintas, galėdamas išgąsdinti tiek daug žmonių ir nejausti gėdos.

Ketvirta, tu pamatysi, kad po šio absurdiško pratimo tavo nuolatiniai gėdos priepuoliai sumažės. Beatričė padarė du pratimus, kurių jau niekada nepakartos: dieną išėjusi į gatvę ji iš visos gerklės užplėšė dainą. Kitą kartą plieskiant saulei ji išėjo į gatvę su didžiuliu juodu lietsargiu. Ji jautėsi kvailai taip elgdamasi, bet nusiramino ir gėdos nebejautė. Kad atsikratytų gėdos, ji ėmėsi veiksmų, kurių metų metais nedarė. Ji susirado vieną iš savo buvusių bernų ir jį pakvietė į šokius. Jam sutikus, jie maloniai praleido laiką, ir ji vėl pasiūlė jam susitikti. Ji pirmą kartą po kelių metų nuėjo į barą, išgėrė alaus, nes bijojo gerti likerį ir šnekėjosi su nepažįstamais žmonėmis.

Šių veiksmų Beatričė nesigėdino. Ji metė atsiskyrėlės įpročius, pradėjo rodytis visuomenėje ir tuo džiaugtis. Ji suvokė, kad šiek tiek rizikos gyvenimą daro smagesniu, dėl to ji netapo visuomenės plaštake, bet ėmė normaliau gyventi. Beatričei pasikeitus, jos tėvai apsidžiaugė.

Tu, jeigu atlikinėsi gėdos pratimus, irgi gali nugalėti nerimą ir sumišimą. Ar yra žmonių, kurių bijaisi, ar vyksta prezentacijos, sporto varžybos — nustatyk iracionalias mintis, susijusias su veiklos rūšimi ir jas disputuok. Jei dar atliksi kelis gėdos pratimus, susijusius su baime, galėsi pažvelgti į „siaubo muziką" ir džiaugsiesi pagal ją šokdamas. Kai tavo nerimas įprastas ar labai specifinis, naudok gėdos pratimus. Kuo daugiau atliksi pratimų, tuo mažiau liks nerimo. Kaip minėjau, galėsi džiaugtis daugeliu dalykų, dėl kurių tave ėmė panika.

17

Nerimą kontroliuojantys galingi ir dramatiški metodai

Kai 1943 metais tapau psichoterapeutu, man buvo dvidešimt devyneri. Savo klientams padėdavau disputuoti iracionalias mintis, kad jie nugalėtų nerimą. Man buvo žinomi psichoanalitiniai būdai, kaip nustatyti jų nerimą, tačiau aš taip pat žinojau, kad klientai yra pilni save žeminančių minčių, kurios trukdo jiems nugalėti nerimą.

NEPILNAVERTIŠKUMAS IR SEKSUALINIS NERIMAS

Padaręs gydytojo karjerą, tapau seksualinių problemų autoritetu. Supratau, kad kai vyras nepajėgus patenkinti savo partnerės, tai jiems abiem atsiranda įvairių fobijų bei seksualinis nerimas. Vyrai, pavyzdžiui, tikisi lengvos, staigios ir ilgai trunkančios (nuo 10 minučių iki valandos) erekcijos, o partnerei tuo metu privalomas orgazmas. Jeigu jie pasirodys esą silpni, tai juos partnerės paliks ir jiems teks masturbuotis arba gyventi abstinencijoje. Tai, aišku, „įrodo“, kad jie nėra „tikri vyrai“. Taigi jiems tektų atsisakyti sekso ir gyventi su moterimis, kurios yra pakančios gyvenimui be sekso.

Moterims dažniausiai kyla minčių, kad jos turi įsiaudrinti bučiuojamos, trokšti susilieti su vyru, joms tai turi patikti, per trumpą laiką (per 10 minučių ar mažiau) patirti orgazmą, per kitas dešimt minučių vėl turėti sueitį, per trumpą laiką patirti kitą nuostabų orgazmą (net du ar tris).

Išgirdęs tokias idiotiškas savo klientų nuomones, aš pasistengiau jas išmušti jiems iš galvos paaiškinęs, kad yra būdų, kaip galima patenkinti savo partnerį be sueities. Taip, aiškinau aš, seksas yra ir „perversijos", kai vyras su žmona vienas kitą petinguoja ir taip pasiekia orgazmą.

Kur aš išmokau apie seksą, nes buvo 1943 — 1948 metai? Daugiausia iš seksologų, tokių kaip Havelock Ellis, Iwan Bloch, August Forel ir W. F. Robie, kurie dirbo pirmoje dvidešimtojo amžiaus pusėje. Tai buvo gydytojai, specializavęsi sekso terapijoje. Zigmundas Froidas ir jo pasekėjai, deja, nebuvo tarp tų seksologų ir faktiškai mediciną ir savo pacientus vedė klaidingu keliu, dievindami lytinį aktą, pabrėždami kopuliacijos įgūdžius. Froidas ir jo pasekėjai klydo ir pridarė daug žalos savo pacientams, turintiems seksualinių rūpesčių.

Penkerius metus praktikavęs kaip psichoterapeutas ir sekso terapeutas , 1948 metais buvau pripažintas Alfredo Kinsey ir jo kolegų. Buvo patvirtinti mano ir ankstesnių seksologų laimėjimai. Kinsey ir jo kolegos ištyrė tūkstančius vyrų ir moterų, pripažindami nelytinį seksą, kurį aprašė dviejų tomų studijoje *Sexual Behavior in the Human Male* ir *Sexual Behavior in the Human Female.* Jo knygos parėmė mano mokymą, apie kurį rašiau žurnale *The International Journal of Sexology* bei švietėjiškuose leidiniuose. Kinsey moksliniai tyrinėjimai man suteikė dar daugiau drąsos.

1960 metais buvo išleistos Williamo Masterso ir Virginijos Johnson knygos, sukėlusios tikrą seksualaus gyvenimo revoliuciją — *Human Sexual Response* ir *Human Sexual Inadequacy.*

Jų tyrinėjimai dar kartą patvirtino, kad vyrų ir moterų seksualinė elgsena yra ne tik lytinis aktas, bet ir visų rūšių petingas bei nelytiniai seksualūs veiksmai. Orgazmas, ypač moterims, įvyksta ne lytinių santykių metu.

Neilgai trukus po Kinsey atradimų apie vyrų ir moterų seksualumą, 1955 metais atsirado REBT'as, kuris seksualinio nepilnavertiškumo teorijoje užima išskirtinę vietą. REBT'o teorija kalba apie emocinį pažeidžiamumą, į kurį įeina ir žmonių seksualinės problemos.

Jeigu žmonių seksualinis nesuderinamumas yra psichologinė problema, tada ji yra ta sritis, kurią nagrinėja REBT'as. Tarkim, žmogus trokšta turėti malonų seksą su savo partnere taške A, o jam gali pasisekti taške C. Kad jam pasisektų, jis turi sau sakyti: „Man labai patiktų, jei pasisektų ir aš savo partnerei suteikčiau malonumo". Jeigu jis galvoja iracionaliai (IB): „Man *absoliučiai privalo* pavykti seksas. Turiu pasiekti erekciją, ją veržliai laikyti vaginoje, kol partnerei kils susijaudinimas ir orgazmas, o ji maldaus dar ir dar — ir mylės kaip geriausią meilužį pasaulyje! Savęs ir partnerės patenkinimas yra absoliučiai būtinas, o jei to nepasieksiu, vadinasi, esu impotentas ir vargu ar tikras vyras!"

Šios rūšies IBs kels vyrui nerimą dar prieš seksą, kamuos sekso metu, jis pats save šnipinės, ar jo varpa „tikrai dirba", ir jei nepasiseks, jis pats save prakeiks. Kitą kartą santykiaudamas su ta pačia moterimi, jis jaus dar didesnį nerimą — bijos, kad nepasieks ir neišlaikys erekcijos. Jį su kaupu ištiks nerimas!

Moters, turinčios psichologinių sekso problemų, bet kuri gali susijaudinti ir pasiekti orgazmą, įvykių eiga tokia: taške A trokšta susijaudinti ir patirti orgazmą. Bet taške C nesusijaudina arba jaudulys dingsta, nepasiekia maksimumo, galbūt kalti skausmingi lytiniai santykiai, nepatenkina meilužio

ir neleidžia jam pasiekti orgazmo. Taške B kyla racionalios mintys (RBs): „Seksas yra puikus dalykas, norėčiau juo mėgautis ir suteikti savo partneriui malonumo". Bet ji prideda iracionalių minčių (IBs): „Aš *absoliučiai privalau* greitai susijaudinti ir privalau patirti nors vieną nuostabų orgazmą. Privalau gėrėtis jo milžiniška varpa ir nuvesti jį į orgazmą. Taip pat *privalau* jį įaistrinti rankomis, liežuviu ir vagina, sukeliant jam bent vieną, žinoma, geriau visą eilę šaunių orgazmų, kad jam patiktų seksas su manimi ir maldautų dar daugiau. Jeigu patirsiu nesėkmę, tai aš — netikša ir vargu ar verta jo meilės".

Yra daug seksualinio nesuderinamumo variantų, tačiau visi ne pageidauja, bet reikalauja „tikro" sekso — paprastai greitai įaistrinančių lytinių santykių, vedančių į stebuklingą arba abipusį orgazmą. Dėl abiejų asmenų reikalavimo ir jų susikurto nerimo ar panikos, nepasiseka apskritai. Nors jie rūpinasi vienas kitu, seksas būna kuklutis ar bedžiaugsmis. Kartais jie susiranda kitus partnerius, kuriems yra abejingi. Bet dažniausiai nepasisekus su vienu partneriu, su kitais irgi nepavyksta, nes jie savo iracionalias mintis perkelia į kitą partnerį. Nors gamta jiems leistų patirti gerą seksą, jie jo neturi.

SEKSUALINĖ PANIKA

Vyro ir moters seksualinę psichologinę problemą REBT'as siūlo spręsti suradus specifines iracionalias mintis, kurias reikia energingai ir aktyviai disputuoti.

Rolandas buvo trisdešimtmetis padidėjusio seksualumo vyras, kuris lengvai pasiekdavo erekciją kasdien, o kartais du kartus per dieną. Jis masturbuodavosi iki orgazmo, o kiekvieną moterį patenkindavo per minutę, jeigu tik ši per tą laiką

pasiekdavo orgazmą. Jeigu jai reikėdavo dviejų minučių ar daugiau, nieko neišeidavo. Rolandui retai reikėjo masturbuotis ar su gražia moterimi mylėtis dvi minutes, nes jau po minutės jis susijaudindavo ir pasiekdavo kulminaciją. Po pusvalandžio vėl būdavo kita erekcija. Rolando partnerės iš karto juo labai susižavėdavo, bet paskui greitai jį mesdavo. Jos nusivildavo ir netgi pasipiktindavo, atsisakydamos su juo turėti lytinių santykių. Džilė neturėjo didelių sekso troškimų, nei su vienu vyru nepasiekdavo orgazmo, todėl ji ir toliau draugavo su Rolandu, žiūrėdama į jį kaip į kompanioną. Rolandui ji atrodė per liesa, neseksuali ir jis retai jai skyrė pasimatymus.

Rolandas pajuto desperaciją, kai jam patinkanti Lora pareiškė, jog ji mėgsta seksą, kai kopuliacija trunka mažiausiai penkias minutes. Jeigu jis to negali, tai jai jo nereikia. Ji puikiausiai galinti rasti šimtus vyrų, kuriems stovi dešimt ir penkiolika minučių, o jeigu jis ne toks, jo bėda, tačiau ji Rolandui suteikė dar vieną šansą. Bet jam nuo to buvo tik blogiau. Kad ją patenkintų, jam reikėjo *išlaikyti,* bet jis baigė per kelias sekundes. Ji jam pasiūlė likti draugais, bet ne daugiau.

Rolandas liko atstumtas ir jį apėmė depresija. Moterys, ypač patrauklios, jam įvarydavo nerimą. „Neketinu būti geriausiu meilužiu pasaulyje, — sakė pats sau. — Man pakaktų būti vidutiniu. Dvi ar tris minutes, daugiau nereikia. Kai kurioms moterims to užtenka. Bet turi būti daugiau kaip viena minutė! Privalau taip greitai nesusijaudinti! Daugumai moterų minutės per mažai. Esu tikras nevykėlis!“

Pabandžiau paeksperimentuoti, patardamas Rolandui kelias lėtinančias technikas. Viena iš jų prezervatyvas arba du, kurie turėtų sumažinti jautrumą. Taip pat kremo, kuris slopina nervus. Prieš pasimatymą siūliau masturbuotis, kad būdamas su partnere taip greitai nesusijaudintų. Bet tai nepadėjo.

Siūliau, kad Rolandas patenkintų Laurą liežuviu ar pirštais, bet Laura pasipriešino — turi būti sueitis. Sutikdamas su jos *turi būti*, Rolandas liko apsėstas nerimo.

Taigi mes dirbome su Rolando *prievolėmis* ir *reikalavimais*. Raginau jį klausti: „Kodėl aš *privalau* patenkinti moterį peniu, jeigu yra ir kitų būdų? Kur parašyta, kad ji absoliučiai *turėtų pasiekti orgazmą* šiuo vienu būdu? Kur yra įrodymas, kad aš blogas meilužis ir silpnas vyras — ar dėl to, kad kai kurios moterys, tokios kaip Laura, laikosi įstvėrusios kopuliacijos, nors yra kitų būdų jas patenkinti? Kodėl aš pats negaliu džiaugtis greita ejakuliacija, susirasdamas moterį, kuri greitai įkaistų, būtų graži ir maloni? Kodėl turiu būti apsėstas minties gauti moterį, kuri garbintų mano penį?“

Šie disputo klausimai padėjo Rolandui aiškiau pamatyti savo psichologinę bėdą. Jis matė, kad *reikalaudamas*, bet ne paprasčiausiai *norėdamas* pratęsti lytinį aktą, jautė rūpestį, kuris jam trukdė tai pasiekti. Tai pasirodė paprasta.

Tačiau Rolandas negalėjo susitaikyti su tokiais apribojimais. Jis norėjo Lauros ir jautėsi *negalėsiąs be jos ištverti*. Moterims jis kėlė reikalavimus — arba turi pasiekti greitą orgazmą, arba turi pasitenkinti be penio pagalbos. Kai rasdavo tokių moterų, tai paaiškėdavo, kad joms kitaip negu Laurai, dar reikia ir ko nors kito. Jis jautė frustraciją ir savo nemalonią seksualinę padėtį vadino *siaubinga* ir *baisia* ne vien *nesmagia*.

Kai Rolandas pamažu suprato, kad jam *nereikia* ilgesnės kopuliacijos, nors būtų labai *pageidautina*, aš jam pasiūliau kelias disputavimo technikas. Disputuojant reikia sakyti: „Tai *nėra* taip siaubinga, kad aš nesu sekso milžinas, bet šiek tiek vargina, o žmogus aš nesu blogas“. Bet širdies gilumoje tu laikaisi kitokios nuomonės: „Bet tai *yra* baisu! Aš tikrai esu seksualiai silpnas, nevykęs vyras!“ Tada ima graužti nerimas.

IRACIONALIŲ MINČIŲ DISPUTAVIMAS

Geras dalykas — iracionalių minčių įrašymas į audiokasetę ir jų smarkus disputavimas. Rolandas įrašė savo svarbiausią IB: „Lytinių santykių metu aš žūt būt privalau susijaudinti kuo lėčiau, nes Laura ir kitos geros partnerės mane atstums, parodydamos, kad esu blogas sekso partneris ir vyras!" Liepiau sakinį įrašyti į audiokasetę ir jį kelias minutes energingai disputuoti, kad pats pajustų, kokia tai nesąmonė ir liautųsi apie tai galvojęs. Disputavimą reikia įrašyti į tą pačią juostelę. Savo griežto disputo jis leido pasiklausyti man ir keliems žmonėms, kurie žinojo jo sekso problemas. Jis ne tik norėjo sužinoti, ar geras disputo turinys, bet ar pakankamai *įtikinamai ir energingai* jis kalba.

Rolando disputavimas buvo pakankamai geras. Jis racionaliai svarstė, kad lytinio akto sulėtinti neprivalo. Nebūtina pataikauti Laurai ir kitoms lėto stiliaus mėgėjoms, nes yra daugybė moterų, kurioms greitas tempas priimtinas. Vyriškumas priklauso ne nuo lytinio akto greičio.

Pirmoje Rolando įkalbėtoje juostelėje jautėsi pasyvumas, trūko įtikinamų teiginių. Kitą juostelę jis įkalbėjo su didesne jėga. Tačiau ir to nepakako. Trečioje juostelėje jis stipriai disputavo IBs ir pasiekė naują efektyvią filosofiją E. Jo draugai ir aš, klausydamiesi įrašų, manėme, kad Rolandas jau išmoko disputuoti ir pradeda tikėti tuo, ką sako.

Kita emocinė technika, panaudota Rolando, buvo vaidinimas. Jis vaidino save, o jo pažįstama — Laurą. Vaidinime jis bandė įtikinti „Laurą", kad sueitis nėra šventa, ir jeigu ji turėtų kantrybės, jis ją patenkintų kitais būdais, o vėliau gal jam pavyktų lėtesnė sueitis. Tariamoji Laura atmetė jo pasiūlymus ir savo nuomonės neatsisakė. Jam neblogai sekėsi atlik-

ti vaidmenį, bet jis buvo atstumtas. Vienu momentu jis pajuto nerimą ir suabejojo savo argumentais, nes sukosi mintys: „Kokia iš to nauda? Tai tikrai beviltiška! Aš negaliu jos įtikinti, nesiseks ir su kitomis. Geriau su tuo užbaigti ir neprasidėti nei su Laura, nei su kitomis, kurios nori „ilgai grojančio sekso".

Šios iracionalios mintys, atsiradusios vaidinimo metu, buvo išnagrinėtos ir greitai paneigtos, o Rolandas įtikinamai tęsė vaidinimą, nors savo draugės ir nepajėgė įtikinti. Jis jautėsi sveikai nuliūdęs ir nusivylęs, bet tai buvo geriau už depresiją ir nerimą.

Trečia emocinė technika buvo atvirkštinė vaidyba. Draugas perėmė iš Rolando jo iracionalias mintis apie jo netikusį seksą ir tų minčių atkakliai laikėsi. Rolandas stengėsi tas mintis išmušti jam iš galvos, bet draugas nenusileido. Atvirkštinės vaidybos metu Rolandas dar geriau pasipraktikavo energingai disputuoti savo iracionalias mintis (perteikiamas draugo) ir jas nugalėti.

Energingi racionalūs pareiškimai — ketvirta REBT'o technika. Rolandui nebuvo sunku sugalvoti kelis teiginius ir juos sau sakyti, bėda tik ta, kad pats jais netikėjo.

Liepiau užsirašyti teiginius po kelis kartus ir juos kartoti, kol jie įsismelks į galvą ir širdį. Kai kurie racionalūs pareiškimai atrodė bus naudingi, nes juos sakė energingai ir pabrėžtai: „Net jeigu aš nesulėtinčiau savo greitos ejakuliacijos ir prarasčiau Laurą bei kitas reikliąsias moteris, tai aš *niekada, niekada* nebūsiu šlamštas ir sekso nevykėlis. Gal nesu seksualiai prisitaikęs prie ŠIŲ moterų, bet tik jau ne prie VISŲ pasaulio moterų". „Tikrai labai noriu „tai" pratęsti, nes man ir kai kurioms moterims labiau patiktų. Bet MAN VISAI TO NEREIKIA! Tai tik būtų PAGEIDAUTINA".

Naudodamas šiuos emocinius REBT'o metodus, Rolandas sugebėjo numalšinti ilgo sekso poreikį. Po to jo nerimas sumažėjo, ir, praėjus keliems mėnesiams, jis ėmė pratempti sueitį nuo trijų iki penkių minučių. Gal jam atrodė mažoka, bet regimai pagerėjo.

18

Įtikink save racionaliomis ir gelbėjančiomis mintimis

Labai sunku suprasti sukilusias sutrikdytas emocines reakcijas. Vadinamieji jausmai yra kombinacija mąstymo, emocinių reakcijų į mąstymą ir reagavimo į mąstymą ir emocijas. Pamatęs „pavojų" (pavyzdžiui, vyrą su šautuvu), tu padarai išvadą, kad tavo saugumui iškilo grėsmė. Kyla nerimas, atsiranda noras pasiutusiai lėkti, šauktis policininko ar griebtis gynybinių veiksmų. Nerimas yra suvokimo, mąstymo, emocijų ir veiksmo samplaika.

Jausmuose svarbiausia mintis, kad tau gresia pavojus. Matant vyrą su šautuvu, bet manant, kad jis nepavojingas, jausmai svyruos tarp susirūpinimo ir atsargumo, nes tu galvosi: ginklas — žaislinis, na, jeigu tikras, tai neužtaisytas. O gal tik ginklo dėklas. Vyras panašus į policininką, turbūt apsaugos tave nuo užpuoliko. Bet jei vyras su šautuvu tau atrodo grėsmingai ir tu tvirtai įsitikinęs, kad jis atėjo tavęs žudyti, nors dauguma stebėtojų mano kitaip, tu gali supanikuoti ir jį užpulti pirmas, nors jis tavęs pulti gal nė neketino.

Tavo *įsitikinimas*, kad vyras su šautuvu yra pavojingas, bet ne realus pavojus, sukelia lengvą, vidutinį ir smarkų nerimą. Jeigu neužtikrintai galvoji, kad jis yra pavojingas, tai jausi nedidelį nerimą, bet jei, net neturėdamas jokių įrodymų, tvirtai

tikėsi, kad yra grėsmė, tavo nerimas taps perdėtas. Nerimo atsiradimą lemia ne tik mintis apie pavojų, bet ir galingas įsitikinimas, palaikantis tą mintį.

Racionaliai tariant, kad vyras su šautuvu yra nepavojingas, nes jis apsivilkęs kaip policininkas ir, atrodo, pasiruošęs tave apginti, kužda iracionali mintis, kad visi nešiojantys šautuvus yra pavojingi, todėl šiuo ginklu tave nužudys. Taigi stiprus iracionalus įsitikinimas apie pavojų, atrodo, nugalės tavo silpną racionalią mintį apie grėsmės nebuvimą. Tu į vyrą su šautuvu reaguosi taip, tarsi jis būtų banditas, atėjęs tavęs nužudyti. Stiprus įsitikinimas dažnai sukelia stiprias emocines reakcijas.

Matydami, kaip tai atsitinka ir kad stiprios iracionalios mintys gali lengvai nugalėti silpnas racionalias mintis ir sukurti stiprų nerimą, kuris vargiai susijęs su realybe, REBT'as siūlo emocinius metodus, kurie padės atsikratyti stiprių iracionalių įsitikinimų ir juos pakeis racionaliais. Tokia yra Vindės Dryden paradokso technika, kuri disputuoja racionalias mintis, kad būtų galima įsitikinti jų efektyvumu.

KALBĖJIMO DARBUOTOJŲ SUSIRINKIME PANIKA

Kai esi nesveikai sunerimęs ir disputuoji keliančias nerimą iracionalias mintis, dažnai randi naują efektyvią filosofiją, kuria nors ir tiki, bet ja nesivadovauji.

Karolina buvo gabi reklaminių skelbimų sudarytoja, aštuonerius metus dirbusi didelėje reklamos agentūroje, kur ją visi gyrė.

Nors buvo vertinama, Karolina siaubingai bijojo kalbėti susirinkimuose. Ji turėjo puikių idėjų, išgirsdavo gerų atsiliepimų, bet jai buvo sunku tas idėjas pateikti viešai. Ji mikčio-

davo, suliedavo žodžius,ką nors leptelėdavo arba kalbos viduryje netekdavo žado. Klausytojai galėtų pagalvoti, kad ji nekompetentinga, nemokanti išsireikšti, o jos idėjos kvailos ir nenaudingos. Kaip reklaminių skelbimų sudarytoja ji buvo gera ir pati tai žinojo. Bet savo idėjas reikšdama žodžiais ji buvo niekam tikusi. Todėl retai kalbėdavo susirinkimuose, dažniausiai atsakydavo į klausimus, nerizikuodavo aptarti savo nuostabių idėjų, o po susirinkimo save vainodavo, kad kaip kvailė pratylėjo.

Terapijos seansuose suradome iracionalias Karolinos mintis: „Aš *privalau* kalbėti labai aiškiai ir gerai. Aš *žūtbūtinai privalau* jiems parodyti, kad esu talentinga ne tik reklaminių skelbimų srityje. Turiu kolegas nustebinti savo idėjomis ir reprezentacijos aiškumu. Jeigu kalbėsiu abejodama, jie galvos, kad aš tinku tik kaip reklaminių skelbimų sudarytoja, o šiaip esu kvailelė. Todėl mane pakęs tik už mano gerą darbą, o šiaip mane niekins ir peiks. Esu tikra, kad jie taip ir elgiasi. Manau, kad jie mane apšneka, jog šiaip esu nekompetentinga, gal net mane laiko iš gailesčio, o ne todėl, kad šitose konferencijose jiems esu reikalinga“.

Karolina greitai surado šias iracionalias mintis ir pradėjo jas disputuoti. Ji užsirašė savo disputą ir naują efektyvią filosofiją. Visa tai atliko labai gerai — ne veltui ji buvo reklaminių skelbimų sudarytoja ir žinojo, kaip rašyti. Jai kilo tokių racionalių minčių: „Susirinkimuose neprivalau kalbėti gerai ir aiškiai, nors būtų labai miela, jeigu galėčiau jiems pasirodyti esanti įvairiapusiškai talentinga. Jeigu jie mano, kad man sekasi tik reklaminiai skelbimai, na ir tegu. Norėčiau, kad mano idėjos jiems padarytų įspūdį. Bet tai tik pageidavimas, jokiu būdu ne būtinybė. Jeigu aš suklupsiu susirinkimuose ir jie galvos, kad aš esu kvaila ir nepagarbiai kalbės man už nugaros, nesvarbu, jie manęs nesunaikins, tik pažemins. Žino-

ma, gal to nebus, bet jei taip atsitiktų, aš iškęsiu ir toliau dirbsiu reklaminių skelbimų sudarytoja ir jausiuosi santykinai laiminga. Jeigu jie mano, kad aš esu kvaila, ir laiko darbe vien dėl reklaminių skelbimų, ačiū ir už tai. Dėl to savęs nemenkinsiu, nors ir nieko reikšmingo nesuteikčiau darbuotojų susirinkimams. Susitaikysiu su savimi tokia, kokia esu ir savęs nejuodinsiu, jeigu kiti juodintų. Aš džiaugiuosi, kad esu puiki reklaminių skelbimų sudarytoja, nors ir nesugebanti talentingai pateikti savo idėjų".

Tai buvo puiki Karolinos suvokta nauja efektyvi filosofija, kurią ji suprato po savo iracionalių minčių disputavimo. Jeigu ji tuo tikėtų, tai nerimas nekiltų. Antra, disputavimas padėtų gerai pasisakyti susirinkime, nes ji kalbėtų be baimės, įgautų praktikos ir suprastų, kad nekenkia ir vidutinis, ne tik puikus, kalbėjimas.

Karolina netikėjo nauja efektyvia filosofija. Ji matė, kad gali būti gerai, bet pati tuo netikėjo. Ji liko šiek tiek išsigandusi. Susirinkimuose praktiškai nieko nepasakydavo, po to save vainodavo. Panaudojau Vindės Dryden techniką, kad Karolina geriau įsisavintų dalines racionalias mintis, pavyzdžiui: „Aš neprivalau aiškiai ir gerai kalbėti susirinkimuose, nors ir norėčiau". Ji pati tvirtai aptarinėjo šią RB, savęs klausdama: "Kodėl aš neprivalau aiškiai ir gerai kalbėti susirinkimuose? Kodėl būtų pageidaujama, bet neprivaloma?"

Karolinos atsakymai buvo tokie: „Todėl, kad nėra įstatymų, kurie tai lieptų. Kadangi nėra įstatymo, nereikia jo ir laikytis. Pageidaučiau kalbėti susirinkimuose žmonių naudai, kad jie pasinaudotų mano patarimais, o aš būčiau lygiavertė komandos narė. Jie pamatytų, kad aš esu daugiau nei reklaminių skelbimų sudarytoja, todėl būtų puiku. Bet man nėra ko kalbėti ir laukti jų pritarimo. Nesvarbu, kiek būtų kalbė-

jimo privalumų, aš to neprivalau. Ko smarkiai geidžiu, nebūtinai turi išsipildyti".

Argumentuodama Karolina surado atsakymus: „Neprivalau kalbėti aiškiai, kadangi paprasčiausiai neprivalau. To nedariau daug metų ir jie to iš manęs nelaukia. Man patiktų ką nors pasakyti, tada jie apie mane turbūt galvotų geriau. Bet nuo *patiktų* iki *privaloma* yra ilgas kelias. Tik mirtis ir mokesčiai yra privalomi, bet ne bendradarbių pritarimas".

Karolina tol argumentavo, kol pati patikėjo. Pradžioje ji laikėsi įsitikinimo, kad kalbėti neprivalo, bet vėliau pasisakydavo negraužiama nerimo.

Tu taip pat gali racionaliai klausinėti ir išsivaduoti iš iracionalių minčių. Iš pradžių galima elgtis taip, *tarsi* tikrai tikėtum racionaliomis mintimis.

Jeigu tiki racionaliomis mintimis, o tavo jausmai ir elgsena serga, pasinaudok Vindės Dryden klausinėjimo metodu, kol suvoksi, kad to laikaisi. Emocijos taps sveikesnės.

19

Humoro vaidmuo

Iracionalios mintys ir nesveiki negatyvūs jausmai pakeičiami žvelgiant į juos su humoru. Žmonės turi polinkį į nelaimes reaguoti per daug rimtai, todėl tai juos vargina. Taigi, jei tu rūpiniesi, kad teks naktį eiti tuščiomis gatvėmis, į situaciją žiūri rimtai ir galvoji kaip sau padėti. Bet jei panikuoji išeiti iš namų, kai nešviečia skaisti saulė ir eini tik tada, kai gatvėje pilna žmonių, o naktį iš namų neini net gaisro atveju, tai rodo, kad praradai supratimą apie tamsą ir per daug rimtai į viską žiūri.

Sunerimę žmonės praranda objektyvumą ir humoro jausmą, kadangi jie tam tikrus pavojus vadina *baisiais* ir *siaubingais*. Jie nesupranta, kaip tai kvaila ar juokinga. Pavyzdžiui, esant lifto fobijai, aišku, kad toks žmogus kentės kiekvieną kartą, kai į jį įlipa, nes, ko gero, liftas gali subyrėti. Jis nenori matyti, kad liftas yra bene saugiausia transporto rūšis pasaulyje ir kad milijonai žmonių kasdien juo naudojasi, nepatirdami jokių avarijų. Toks žmogus lifto atžvilgiu praranda perspektyvos ir humoro jausmą ir įsivaizduoja tūkstančius galimų avarijų, kurios, žinoma, niekada neįvyksta.

Humoras palengvina dalykus, įskaitant ir pačius rimčiausius. Jei tu bijai kalbėti viešai, nes įsitikinęs, kad visa auditorija tave spigina akimis, laukdama, kada suklupsi, tai gydytojas, kuris specializuojasi viešo kalbėjimo fobijų srityje, tau pa-

tars įsivaizduoti, kad visa auditorija sėdi ant unitazų, nuleistomis kelnėmis arba užverstais sijonais ir sunkiai tuštinasi. Šis humoristinis vaizdas tau palengvins nerimą.

Jeigu tu nerviniesi, kad kaimynų pora girdi tavo ir sekso partnerio keliamą triukšmą sueities metu ir jie tave žemina ir juokiasi, kad kas vakarą myliesi, tai įsivaizduok juos kabančius ant šviestuvo, talžančius vienas kitą sunkiomis grandinėmis ir besikrušančius.

Nerimui sumažinti REBT'as naudojasi humoru, aiškindamas, kad ir kiti žmonės taip pat turi įvairių fobijų ir suka galvą, kaip čia jiems geriau pasirodžius prieš tave, nors tu jiems apskritai nesvarbus. Kai esi susirūpinęs ir bijai, kad žmonės iš tavęs juoksis, tai dauguma žiūrovų džiaugiasi, kad jiems patiems nereikia viešai nervintis.

REBT'as pabrėžia, kad ne tavo veiksmai daro tave apgailėtiną, bet tavo *požiūris* į nelaimę. Jei žiūri perdėtai rimtai, tragiškai, tai pajusi nerimą arba depresiją. Jeigu į tą pačią nelaimę žiūrėsi su humoru, tai pralinksmėsi.

Kai išmoksi dalykus vertinti su druskos kruopele ir humoro jausmu, rūpestis tavęs nepasiglemš. Atsispirsi rimtoms ir trikdančioms mintims. Tave žlugdo grandiozinis galvojimas. Išmok suprasti, kad klysti yra žmogiška. Humoras leis pamatyti, kad galima juoktis iš daugelio gyvenimo keistybių.

Užuot vertinęs save su niūriu rimtumu, keliančiu nerimą ir depresiją, pasistenk į viską žvelgti su humoru. Stenkis įžiūrėti juokingas gyvenimo puses ir pamatysi humorą ten, kur pradžioje buvo nejuokinga — darbo praradimas, draugystės netekimas. Humoras mažina nerimą ir didina optimizmą.

Kai nesiseka, jautiesi nelaimingas. Bet ir čia galima įžvelgti privalumų ir matyti humoristinę pusę. Pavyzdžiui, tave atstumia žmonės, nes tau sekasi geriau negu jiems. Į tamsiąją dalykų pusę žiūrėdamas humoristiniu žvilgsniu, juos nušvieti

kita šviesa. Juokiesi iš savo nesėkmių ir nežiūri į jas per daug rimtai. Tu supranti, kad tikėdamasis patirti tik sėkmę ir niekada neprašauti, esi absurdiškai pretenzingas. Tau gali nepasisekti, bet jei į nesėkmę žiūrėsi lengvai, kitą kartą tau toks požiūris atneš sėkmę. Kai į nesėkmes žiūrėsi su humoru, suprasi, kad nesėkmė kaip ir pasisekimas yra žmogiškosios būsenos dalis. Nereikėtų per daug savęs smarkiai teisti arba tikėti pranašyste, kad viskas eis tik blogyn.

Jeigu į savo trūkumus žiūrėsi kritiškai, bet su humoru, tai pastebėsi, kad gali kontroliuoti trikdančius aspektus ir ateityje jų susilauksi mažiau. Jeigu savęs nežemini, bet ironiškai stebi savo ydingą elgseną ir darai ką sugebi, kad iš to pasimokytum, gali pasitikti nesėkmės iššūkius be pasibaisėjimo ar sureikšminimo. Taip tu daug išmoksti iš dabartinių klaidų.

RACIONALIOS HUMORISTINĖS DAINELĖS

Kad į nesėkmes ir praradimus žiūrėtum su humoru, aš sukūriau racionalių humoristinių dainelių. Jas pirmą kartą pademonstravau Amerikos psichologų asociacijos suvažiavime, vykusiame 1976 metais Vašingtone, ir priverčiau ten buvusius psichologus dainuoti kartu su manimi. Dainelės buvo labai populiarios, ir aš jas kaskart dainuodavau savo REBT'o auditorijai. Kartais ir dabar padainuoju savo įžymiosiose penktadienio sesijose, vykstančiose Alberto Ellio institute, Niujorke.

Pamatęs, kad dainelės padeda auditorijai, nusprendžiau jas taikyti pastoviems klientams. Institutas daineles išspausdino, ir jas pateikiame mūsų klinikos klientams. Jeigu jie būna sunerimę, gali dainuoti daineles, nukreiptas prieš nerimą.

Yra dainelių mažinančių depresiją. Kurie jas dainuoja, tiems sumažėja nerimas ir depresija.

Pateikiu kelias nerimą mažinančias racionalias humoristines daineles:

TOBULAS MĄSTYMAS

(*pagal L. Denzos „Funiculi, Funicula!“*)

Tik pagalvok — pasaulis turi kryptį,
Ir aš taip pat! Ir aš taip pat!
Tik pagalvok, nors tau širdis dvejoja,
Juk jie negali mirti — ir aš taip pat!
Turiu įrodyt savo nuostabumą,
Kad aš geresnis, nei visi kiti.
Turiu aš ypatingą sumanumą —
Nes savas aš elito būryje!
Tobulas, tobulas mąstymas
Man labiausiai tinka!
Kam galvoti apie būtį, jei aš gyvenu klaidingai?
Man labai patiktų tobulas mąstymas!

MAN PATINKA PRIEVOLĖS

(*pagal dainą „Yankee Doodle“*)

Kai kurie žmonės mėgsta laimingą būvį,
Ieško džiaugsmo,
Kiti svaičioja apie orgazmą,
O aš mėgstu prievoles,
Prievoles,
Prievoles,
Proto prievartą, ei, ei, ei!
Ir būtinybės atsaką!

Galėčiau susikurti kitą džiaugsmą,
Bet proto prievarta tokia miela!
O prievolė su būtinybe,
Tokia saldi, tokia miela!
Tik kažin ko jaučiu,
Kad protas liko iškruštas!

DĖL RŪPESČIO EINU IŠ PROTO

(*pagal E. Bleiko dainą „I'm Just Wild About Harry"*)

Einu iš proto dėl rūpesčio,
O rūpestis dėl manęs!
Mūsų abiejų pakanka, kad gyvenimas būtų baisus
Ir graužiamas nerimo!
Rūpestį iš kančios vaduoju
Ir ieškau jam vaistų!
Einu iš proto dėl rūpesčio,
O rūpestis dėl manęs,
Bet ne šiaip sau jis rūpinasi,
Stengiasi dėl manęs!

PASAKYK, AR TU MATAI, KAS AŠ ESU?

(*pagal J.P. Sousa „Stars and Stripes Forever"*)

Pasakyk, ar tu matai, kas aš esu?
Aš tas, dėl kurio sukurta visata!
Pasaulio dievai netikri,
Nes didelis tik Aš esu!
Veikiu kaip taranas baisus,
Drebinu purtau visus!
Giliau pažvelgęs matytum,
Kad prislėgta kandis esu,
Supuvęs apgavikas!

TU NESI DIDŽIAUSIAS
(*pagal L. Denzos „Funiculi, Funicula!“*)

Kai kas galvoja, kad tu nesi didžiausias —
Ir aš taip pat! Ir aš taip pat!
Kai kas galvoja, kad tu per vėlai pasirodei —
Ir aš taip pat! Ir aš taip pat!
Aš nekenčiu tavo pasipūtimo
Ir manau, kad kvaila jaustis dievuku!
Stengiuosi nematyti tavo
Pastangų dėtis geriausiu!
Negaliu pakęsti tavo didingumo!
Reikalauju būti kuklesniu!
Kaip tu gali dėtis esąs dieviškas,
Kai aiškiau būti negali,
Kad žemė ir saulė sukasi
Dėl manęs, dėl manęs!

Kaip rašau šioje knygoje, tau kyla nerimo diskomfortas ir frustracija. Gali sustabdyti šiuos jausmus su racionaliomis humoristinėmis dainelėmis, kuriose satyra nukreipta prieš nerimo diskomfortą:

MYLĖK MANE, MYLĖK MANE, TIKTAI MANE
(*pagal dainą „Yankee Doodle Dandy“*)

Mylėk mane, mylėk mane, tiktai mane,
Nes aš numirsiu be tavęs!
Ir garantuok, kad tu mylėsi
O aš nejausiu abejonių dėl tavęs!
Mylėk mane, mylėki visiškai — tikrai, tikrai bandyk, brangus.

Bet jeigu tu reikalausi meilės irgi,
Nekęsiu iki pat mirties, brangus!

Mylėk mane, mylėk mane visais laikais,
Pilnai ir iki galo!
Gyvenimas pavirs gličia mase,
Jei nemylėsi tu!
Mylėki švelniai ir karštai,
Dvejonių tenebus, brangus,
Jeigu tu mylėsi nepakankamai,
Nekęsiu iki pat mirties, brangus!

VERKŠLENK, VERKŠLENK!
(*pagal G. Scullo „Yale Whiffenpoof Song"*)

Nesulaukiu norų išsipildymo
Ir verkšlenu, ir verkšlenu!
Frustracija nerimsta —
Ir verkšlenu, ir verkšlenu!
Gyvenimas skolos nenori sugrąžinti,
Likimas gaili amžinybės dovanų!
Kadangi viso to aš neturiu,
Tai verkšlenu ir verkšlenu!

DEPRESIJA, DEPRESIJA
(*pagal Ch. B. Wardo „The Band Played On"*)

Kai gyvenime kas nors atsitinka,
Depresija užpuola tuoj mane!
Kai palaužia konkurencija,
Jaučiu aš sielvartą tada!
Jeigu gyvenimas nėra palaimintas,

Negaliu aš jo pakęsti visiškai!
Kai gyvenime kas nors atsitinka,
Aš tuoj rėkiu, rėkiu, rėkiu!

TU — MAN, AŠ — SAU
(*pagal V. Youmanso „Tea for Two"*)

Įsivaizduok save prie mano kojų,
Tu — man, aš — sau!
Ir pamatysi,
Kokia aš būsiu laiminga, brangus!
Nors tu maldausi,
Nepasieksi manęs niekad —
Nes aš esu autistikė
Kaip kita būtų tikra mistikė!
Galvoju apie didžius darbus!
Jei pasirūpinsi manimi,
Pamatysi, kad mano prisirišimas
Greitai ims varginti,
Nes aš negaliu gyventi poroje ir dalintis
mūsų pareigų dorai!
Jei tu nori šeimos,
Galėsiu būti tavo vaiku —
Pamatysi, kokia galiu būti laiminga!

PUIKUS NERVINGUMO ŠALTINIS
(*pagal S. Fosterio „Beautiful Dreamer"*)

Puikus nervingumo šaltini, ko mums skirtis?
Jeigu iš pat pradžių nusprendėme eiti kartu?
Taip įpratom plaukti greta,

Kad skyrybos būtų bėda!
Puikusis nervingumo šaltini, nepabėk!
Kas bus mano draugė, jei tavęs neliks?
Nors šalia tavęs jaučiuosi pašlemėkas,
Bet tavęs gyventi bus sunkiau!
Bet tavęs gyventi bus sunkiau!

GLORY, GLORY ALELIUJA!
(*pagal „Battle Hymn of the Respublic“*)

Mano akys regėjo spindinčios
draugystės šlovę,
Mačiau keliu ateinant
meilės aistrą ir nutolstant!
Esu girdėjęs daug romansų, kuriuose
nėra jokios ramybės —
Bet netikiu!
Glory, glory aleliuja!
Žmonės myli, nepaliauja!
Jei smalsausi, kaip jie daro,
jie nepasakys!
Glory, glory aleliuja!
Žmonės džiaugias — šali vali!
Jei smalsausi, kaip jie daro,
jie nepasakys!

NORĖČIAU BŪTI SVEIKO PROTO
(*pagal D. Emmett „Dixie“*)

Norėčiau būt gražiai suręstas —
Lygios gražios odos!
O prigimties puikios, švelnios!

Tačiau mana lemtis nulėmė,
gyventi turint proto kliaudą —
Kaip liūdna būti tokio proto kaip tėtė ir mama!
Norėčiau būti nepamišęs! Valio, valio!
O kad mintis mana
Nebūtų ūkanoj nuskendus!
Sutikčiau būt mažiau „nuplaukęs".
Bet man, deja, velnioniškai tingu!

Jeigu dainuosi šias daineles, skirtas nerimui numalšinti, tai jas derindamas su kitais paveikiais humoristiniais metodais, gali pasiekti žymų progresą. Poreikiai, būtinybės, reikalavimai, kurių padedamas tu sukuri nerimo jausmus, yra per daug rimti ir visai nehumoristiniai. Kai šiuos reikalavimus nutrauki su humoru, pamatai, kad nėra priežasties, dėl kurios privalai gerai elgtis, nejausti diskomforto ar netgi nerimo. Poreikiai ir reikalavimai riboja protą ir varžo. Kaip įmanydamas venk reikalavimų, tada jausi mažesnį nerimą ir jį galėsi kontroliuoti, kol jis tavęs dar neužvaldė.

20

Demaskavimas ir jautrumo mažinimas

Racionalaus emocinio elgesio terapija, apie kurią rašoma šioje knygoje, apima kognityvią, emocinę ir elgsenos terapiją. Šioje dalyje aprašysiu kelis svarbiausius REBT'o pateikiamus elgsenos metodus, kaip kontroliuoti nerimą, kol jis tavęs dar neužvaldė.

Kaip rašiau knygos pradžioje, aš atsikračiau per didelės viešo kalbėjimo baimės ir išdrįsau skirti pasimatymus, jungdamas filosofinę analizę ir elgsenos terapiją. Idėją, kad niekas negali kurstyti nerimo, ypač viešas kalbėjimas, aš pasiėmiau iš filosofų. Iki devyniolikos metų jau buvau truputį skaitęs apie kognityvią terapiją, ypač Alfredo Adlerio individualią psichologiją, bet ji manęs nesužavėjo. Nepaprastą įspūdį man paliko senovės graikų ir romėnų filosofai, ypač Epikūras, Epiktetas ir Markas Aurelijus, kurie labai aiškiai teigė, kad žmogus pats sau sukuria nerimą ir įvairias fobijas, todėl juos mintimis galima sumažinti. Nusprendžiau pasinaudoti šia nuostabia įžvalga.

Buvau skaitęs apie Johno B. Watsono eksperimentus su mažais vaikas, bijančiais pelių ar triušių. B. Watsonas mažino jų jautrumą, rodydamas tuos gyvulėlius ir prie jų pratindamas, kad vaikai išdrįstų juos paglostyti. Aš taip pat stengiausi

pratintis viešai kalbėti ir bendrauti su moterimis. Derindamas iracionalių minčių apie atstūmimą disputavimą bei sąmoningai sudarydamas nesėkmės ir atmetimo galimybę, pasiekiau žymių laimėjimų. Po kelių mėnesių tokių procedūrų dėka atsikračiau nerimo ir baimės.

1943 metais tapęs psichoterapeutu, šias technikas pritaikiau klientams, jiems ženkliai padėdamas atsikratyti nerimo. Tuo laiku aš susižavėjau psichoanalize, Ericho Fromo, Hario S. Sullivano, Franzo Alexanderio ir Thomo Frencho bei Karen Horney pažiūromis. 1947 metais su Richardu Hulbecku pradėjau mokytis analizės. Taigi kelerius metus sėdėjau ant dviejų kėdžių: viena — psichoanalitiko, o kita — kognityvios elgsenos terapeuto. Pats save laikiau psichoanalitiku, bet iki 1953 metų praktikavau abi psichoterapijos formas (kaip ir kiti, save vadinantys psichoanalitikais, tačiau dirbantys ne analitinį darbą). Supratęs, kad psichoanalizė žaloja žmones daugiau, negu jiems padeda, šios srities atsisakiau ir pasivadinau psichoterapeutu, ėmęsis kurti racionalaus emocinio elgesio terapiją. 1955 metų sausį buvau sustygavęs vadinamąją racionalią terapiją (RT), į kurią įtraukiau daug kognityvių, emocinių ir elgsenos metodų, ypač demaskavimo ir jautrumo mažinimo metodų.

Iki 1955 metų jau buvau parašęs penkias knygas apie seksą ir meilę bei publikavęs daugiau kaip keturiasdešimt mokslinių ir populiarių straipsnių apie santykius ir vedybas. Didelė dauguma mano klientų turėjo seksualinio ir meilės nerimo, todėl aš stengiausi tą nerimą sumažinti. Aš juos įtikinau skirti pasimatymus, nors jie ir baidėsi, siūliau stengtis užmegzti seksualinius santykius su partneriais, su kuriais jiems nesisekė, bei skatinau nesiskirti su savo vedybų ir draugystės partneriais. Jiems keičiant savo linkusį baisėtis ir kategorizuoti mąstymą, skatinau nebijoti šimtą kartų bandyti ir praktiškai

įsitikinti, kad jų asmeninė vertė nuo to nemenkėja — nebent jie patys tuo būtų įsitikinę.

Žymi sėkmė su klientais, turinčiais rimtų sekso ir meilės problemų, man padėjo suprasti, kad esu teisingame kelyje, o jiems skiriami namų darbai — nesibaiminti atstūmimo ir nesėkmių — yra ypatingai paveikūs. Klientai, patyrę sekso nesėkmes, jau pagydyti grįždavo prie seksualios veiklos, vėl patirdavo atstūmimą ir kitas nesėkmes, bet jiems pradėjo geriau sektis, jie ėmė savimi džiaugtis. Klientai, kurie beveik žudėsi, kad buvo atstumti mylimųjų, ir kurie buvo pernelyg drovūs, kad susirastų naują meilę ar apsivestų, pradėjo skirti pasimatymus ir gyventi su mylimaisiais — ir daugelis jų palaikė gražios meilės santykius.

Juos visą laiką raginau nebijoti rizikuoti, bandyti seksą ir meilės ryšius — dėl ko jie ilgus metus jautė nerimą ir fobijas. Daugelyje knygų ir straipsnių aprašiau kognityvios elgsenos metodus ir taip mokiau savo klientus, padėdamas jiems pasiekti neslegiančius nerimo sekso-meilės ryšius. Klientų turėjau daugiau, nei kuris nors kitas psichoterapeutas. Buvo vertingų Kinsey, Masterso ir Johnsono mokslinių straipsnių, tačiau mano populiarios knygos, tokios kaip *The Art and Science of Love* ir *Sex Without Guilt* pasiekė tuos gyventojų sluoksnius, kurie galbūt savo gyvenime nebuvo atsivertę jokios mokslinės knygos. Ir dabar pasitaiko, kad paskaitų metu žmonės mane pertraukia ir dėkingi informuoja, kad jie, perskaitę mano 1960 metų knygos leidimą, nugalėjo sekso ir draugystės nerimą.

Stenkis nugalėti sekso, meilės ir kitą nerimą, pritaikydamas sau kai kuriuos elgesio metodus, įdiegtus prieš penkiasdešimt metų, o vėliau ištobulintus REBT'e, įkurtame 1955 metais.

Svarbiausias — demaskavimas (priartinimas) ir jautrumo mažinimas. Juos pirmą kartą panaudojau devyniolikos metų, eksperimentuodamas su savimi, nors tada psichoterapijoje, ypač ankstyvojoje elgesio terapijoje, demaskavimas buvo retai naudojamas. Manyta, kad tai per daug aktyvu, atgrasu ir klientams nepatiks. Naudoti populiarūs pasyvesni, netiesioginiai įtakos mažinimo metodai, ypač elgesio terapeuto Josepho Wolpe vaizdiniai ir jų atitinkami slopinimai. Wolpe aiškino, kad jei tu jauti iracionalią baimę, pavyzdžiui, bijai žalčio ar gyvatės, tai įsivaizduok tą gyvatę esant už mylios ir atsipalaiduok, naudodamas Jacobseno atpalaidavimo techniką. Po to įsivaizduok, kad gyvatė atsėlino iki pusės mylios ir vėl atsipalaiduok. Tą vaizduotės gyvatę vis artink prie savęs, kol mintys apie ją nebus baisios. Daugelis 1960 metų eksperimentų parodė, kad ši technika yra veiksminga.

Praktikuodamas REBT'ą, gali naudotis Wolpes vaizdinio slopinimo technika, kad sumažintum iracionalią baimę, kurią kelia gyviai ar kiti „gąsdinantys“ objektai. Paskutiniam etapui, ko gera, turėsi eiti į zoologijos sodą ir pažiūrėti, kaip atrodo gyvatė ir ar tu tikrai jos nebijai. Taigi vaizduotė turi būti patikrinta realiai ir įsitikinta, kad nebejauti nerimo. Kaip parodė nuo 1970 metų elgesio terapijoje vykstantys eksperimentai, daugumos žmonių iracionalių baimių negalima panaikinti vien vaizduotės pagalba. Prie tų baimių reikia prisiartinti gyvai, jas demaskuoti, tik tada baimė sumažėja arba galutinai išnyksta.

METRO TRAUKINIAI IR PANIKA DĖL PANIKOS

Norėdami sumažinti ar panaikinti iracionalias baimes, naudokite demaskavimo metodą.

Malas dirbo kompiuterių analitiku. Jis gyveno Brukline, o dirbo Manhatane, į kurį važinėjo penkiolika metų. Darbu buvo patenkintas, alga nuolat augo. Kelionė į Manhataną trukdavo vieną valandą metro traukiniu, kuriam Malas jautė fobiją. Pats vairuoti dėl išnyrančio peties negalėjo, todėl automobiliu į darbą jį nuveždavo kiti žmonės. Kadangi su kitais ne visada susiderindavo, tai važiuodavo ir autobusais, ir taksi. Tai buvo brangu, o važiuojant autobusu, kelionė buvo ilga.

Malo siaubas važiavimui metro neturėjo pagrindo. Nei jis, nei draugai ar artimieji nebuvo patyrę jokių avarijų. Kartą, kai jis važiavo į koledžą metro traukiniu, šis sustojo penkioms minutėms tarp stotelių, o jis apsipylė prakaitu, jausdamas paniką ir pagreitintą širdies plakimą. Nieko neįvyko, traukinys vėl pajudėjo. Tai buvo paskutinis Malo važiavimas metro. Kaip dauguma į paniką puolančių žmonių, jis pajuto paniką dėl panikos. Jis manė daugiau neištversiąs panikos, kuri jam kils, jei traukinys vėl sustos. Nusprendęs, kad geriau nepatogumas, negu panika, jis atsisakė metro ir ėmė važinėti autobusais, automobiliais ir taksi.

REBT'o pagalba aš užgriebiau iracionalias mintis, glūdinčias už Malo antrinio panikos dėl panikos simptomo. Jis turėjo žemos frustracijos toleranciją (low-frustration tolerance — LFT), kuria pasižymi žmonės, patyrę paniką. Jis įtikinėjo save: „Aš žūt būt privalau nepanikuoti! Tai nemaloniausias jausmas. *Negaliu ištverti* širdies virpėjimų, oro gaudymo, paralyžiuotų galūnių ir kitų panikos sukeltų jausmų! Atrodo, kad mirštu ir, regis, taip būtų geriausia, nes nejausčiau jokios kančios. Jeigu visą gyvenimą kentėsiu ir jausiu pavojų, tai kokia prasmė gyventi? Jeigu nežinočiau, kaip dėl mano savižudybės kentėtų tėvai ir broliai, tai tikrai nusižudyčiau“. Kitaip sakant, Malas sau ne tik kalbėjo, jog jam nepatinka klaiki panikos būsena, bet tvirtino negalėsiąs ištverti panikos ir *apskritai* ne-

būsiąs laimingas. Štai kodėl dideliam savo nepatogumui jis atsisakė važinėti metro traukiniais.

Malas iš pradžių neigė, kad jam būtų gėda dėl metro traukinyje apimtos panikos, o kiti keleiviai matytų jo susirūpinimą ir jį niekintų. Tačiau raginau jį paklausti savęs, ar jis jaučiąs gėdą. Jam atrodė, kad jis nekreiptų dėmesio į aplinkinius, dėl apimtos panikos, bet jis labai bijojo, kad iš siaubo neapsišlapintų. Tai *tikrai* būtų gėda! Jis neištvertų aplinkinių siaubo, pamačius besiplečiančią šlapimo dėmę ir užuodus jo kvapą. Baisiau būti negali, todėl negalima leisti, kad tai įvyktų. Atsitikus tokiai nelaimei, jis amžiams apsigėdintų.

Malas jautė pažeminimą. Mes pagal REBT'ą naikinome jo iracionalias mintis ir jis teoriškai suprato, kad *galėtų* ištverti būsimus atšiaurius jausmus ir bejėgiškumą. Ištvertų, jei prišlapintų kelnes, o stebėtojai nuo jo nusisuktų, laikydami jį šlykščiu smirdančiu padaru. Suprasdamas iracionalias mintis, kilusias dėl panikos, jis padarė išvadą, kad metro traukinio keleiviai, kurie pasibjaurėtų prišlapintomis kelnėmis, buvo jam absoliučiai svetimi žmonės, matomi pirmą ir paskutinį kartą, ir jie greitai pamirštų tą šlykštų incidentą. Jis suvokė, kad kai kurie keleiviai net nenusisuktų, o manytų, kad apsišlapinimas yra savaime suprantamas dalykas, kai esi paralyžiuotas panikos. Taigi, jei tokia situacija atsitiktų, jie būtų geranoriški.

Kol kas viskas gerai. Malas disputavo iracionalias mintis, slypinčias už panikos, bei savo absoliučius norus neišsiduoti, kad jį apėmė panika. Iš dalies jam tai pavyko. Jis nepanikuodamas galėjo galvoti apie buvusį įvykį metro ir nejusti nerimo. Bet važinėti metro nepradėjo, nes bijojo rizikuoti.

Tuo tarpu Malo kelionė dar pablogėjo. Jo firma iš Manhatano išsikėlė į Džersi Sity, ir Malas negalėjo su bendradarbiais važinėti automobiliu. Kelionė autobusu buvo ilgesnė ir

dar labiau komplikuota. Važinėti taksi buvo per brangu. Geriausia būtų keliauti metro iš Bruklino į Manhataną ir ten persėsti į kitą traukinį, vykstantį į Džersi Sity. Bet kiltų panika.

Malas desperatiškai ieškojo kitos kompiuterių analitiko vietos Brukline, būtų sutikęs ir su mažesniu atlyginimu, bet nesisekė. Jis net galvojo persikvalifikuoti ir dirbti bet kokį darbą. Tačiau pašventęs penkiolika metų vienai kompanijai, jis buvo suinteresuotas būsima pensija. Atrodė, kad padėtis be išeities, todėl jis vis labiau nerimavo ir kentė depresiją.

Pagaliau, neturėdamas pasirinkimo, jis nusprendė įveikti metro fobiją. Po kelių mėnesių iracionalių minčių disputavimo jis kreipėsi į mane prašydamas, kad padėčiau nugalėti fobiją. Prašė ką nors patarti, kad galėtų įveikti metro baimę.

Malui pasiūliau lengvą planą: įsėsti į metro ir pavažiavus vieną stotelę išlipti. Palaukti kito metro traukinio, kuris ateina po penkių ar dešimties minučių, ir vėl pavažiuoti vieną stotelę. Taip važinėti po vieną stotelę, kol pajus, kad fobija dingsta. Prie jo namų metro traukinys eina virš žemės, todėl jis nesijaus sugautas.

Malas teoriškai sutiko, bet atsiprašinėdamas planą atidėliojo. Jis vis dar bijojo, kad panikuos, tada panikavo dėl panikos ir tos mintys jį šiurpino. Bet vieną sekmadienį, kai traukinyje buvo mažiau žmonių, jis prisivertė įlipti ir pavažiuoti vieną stotelę. Pirmą traukinį praleido. Jis taip bijojo lipti, kad save turėjo įkalbinėti: „Vieną sustojimą. Vieną sustojimą. Vieną šlykštų sustojimą!“ Pavažiavęs vieną stotelę išlipo ir su palengvėjimu atsiduso. Nieko baisaus neįvyko. Jokios panikos, nors ir jautė nerimą.

Kitą sekmadienį Malas metro traukiniu vėl pavažiavo vieną stotelę, o dar kitą sekmadienį pavažiavo dvi. Po dviejų mėnesių jis prisipratino pavažiuoti po kelias stoteles, kiekvie-

noje stotelėje išlipdamas ir įlipdamas į po to ateinantį traukinį. Tada pabandė pavažiuoti dvi stoteles iš eilės, po to tris ir daugiau. Praėjus keliems mėnesiams, Malas jau galėjo sekmadienį važinėtis traukiniais, neišlipdamas kiekvienoje stotelėje, po to surizikavo pabandyti darbo dienomis, kai traukiniai perpildyti. Nieko baisaus neatsitiko — jokios panikos. Jį vis dar ėmė nerimas ir nesmagumas, bet jis bandė ir bandė važinėtis metro. Kelis kartus, kai po žeme būdamas traukinys sustojo tarpustotėse ir be regimos priežasties gaišavo po penkias ar dešimt minučių, jis susirūpino daugiau nei įprastai. Bet jokios panikos. Kartą, kai traukinys stovėjo penkiolika minučių, jis ėmė galvoti, kad panika turbūt ištobulėjo ir laukia būti atpažinta bei jo valdoma. Pradėjus važinėti metro, jokia panika neišsivystė. Po devynių mėnesių pasivažinėjimo metro traukiniais Malas įsitikino, kad jis nejaus panikos, o jeigu taip atsitiktų, ji būtų lengvai valdoma. Jis ėmė važinėti metro kasdien, taip pat Manhatane persėsdavo į traukinius, vežančius į Džersi Sity. Jis buvo labai laimingas, kad važiuodamas skaitė knygą ar laikraštį, nes, važiuojant automobiliu ar autobusu, tai daryti buvo sunku. Taigi valanda su ketvirčiu, praleista kelionei į darbą ir atgal, tapo gana naudinga.

Nugalėk savo nerimą, ribojantį kasdieninę veiklą. Patyrinėk savo iracionalias mintis, kaip elgėsi Malas, ir pastebėsi, kas tau kliudo džiaugtis gyvenimu. Prisiversk daryti tai, kas tau nemalonu. Dėl patirto nesmagumo nemirsi, bet įveiksi save.

NERIMAS DĖL KURSINIŲ DARBŲ

Frensė jautė fobiją kursinių darbų rašymui. Ji mokėsi koledže istorijos ir kiekvieną kartą meilikaudavo ir papirkinė-

davo savo draugą Semą, kad jis pabaigtų jos parašytus darbus. Ji atlikdavo visus tyrinėjimus ir parašydavo pirminį variantą, bet niekada nebaigdavo iki galo. Ji maldaudavo Semą, kad jis rašinį pašlifuotų ir užbaigtų, kitaip ji darbo nepriduos. Dažniausiai Semas nieko nerašydavo, nes jam atrodė, kad viskas gerai. Tačiau Frensė be jo peržiūros darbo niekada nepristatydavo.

Kadangi Frensė buvo įsikalbėjusi negalinti baigti kursinio darbo, jai pabandžiau įteigti besąlyginį savęs vertinimą (BSV), nes ji pasitikėjo tik Semu. Jos elgesys, įrodinėjau aš, yra menkas, kvailas ir netinkamas, skatinamas jos siaubo, kad turi parašyti kursinį darbą pati. Bet kaip žmogus ji nebuvo menka, kvaila ir netinkama: ji taip elgėsi tik dėl kursinių darbų fobijos.

Frensė vis dar atsisakinėjo atiduoti kursinius darbus, jeigu jų neperžiūrėjo Semas. Taigi į vieną savo seansą pakviečiau abu — Frensę ir Semą. Jam paaiškinau, kad jis savo nuolaidžiavimu Frensei nepadeda ir jį priverčiau nesiliesti prie Frensės kursinių darbų. Ji turės pabaigti darbus pati arba jie liks neužbaigti.

Frensė buvo sunerimusi, kad jai teks be Semo pagalbos parašyti tris kursinius darbus. Paklaikusi bandė rasti kas padėtų. Bet, laimė, tokių nerado. Ji prakaitavo, save įkalbinėdama, kad nieko baisaus neatsitiks, jeigu pati pabaigs kursinius darbus. Jausdama nesmagumą, ji prisivertė visus tris darbus pabaigti ir atiduoti dėstytojui. Pirmasis pabaigtas darbas buvo lydimas didžiulio nerimo, dejonių ir aikčiojimo. Antras ėjosi lengviau, o trečias, kurį pabaigė, sukėlė nedaug nerimo ir nebuvo jokių dejonių ir aikčiojimo. Po to kursinius darbus rašė entuziastingai, neprašydama nei Semo, nei kieno nors kito pagalbos, mėgaudamasi savo pačios sugebėjimais.

Frensės pavyzdys rodo, kad kartais baimę keliančią situaciją reikia demaskuoti iš karto, bet ne palaipsniui. Tačiau galima rinktis vieną ar kitą metodą. Iš pradžių rask iracionalias mintis, keliančias didelį nerimą, ir fobijas, verčiančias vengti konkrečių situacijų. Energingai ir atkakliai disputuok šias IBs. Jeigu fobija liks, atlik tai, ko ypatingai bijaisi padaryti, nesvarbu, kokį nepatogumą dėl to pajustum. Daryk tai ir daryk. Jeigu nuo to mirsi, kaip sakau savo klientams, mes tave iškilmingai pašarvosim, apipilsim gražiomis gėlėmis ir palaidosim. Bet tu nemirsi, nes įveiksi nerimą ir fobijas ir būsi laimingas, nesileisdamas, kad kas nors tau nuodytų gyvenimą.

21

Nerimą keliančių situacijų toleravimas ir susitaikymas su jomis

Tu stengiesi atsikratyti rūpesčių ir nerimo. Jei bijai viešai kalbėti, atsisakai. Jei bijai patraukliems asmenims skirti pasimatymą, imi vengti tau patrauklių žmonių. Nors gąsdinančių situacijų pavyksta išvengti, tačiau kyla nerimas, nes tu sau sakai: „Jei kalbėsiu viešai, pasirodysiu menkysta, iš manęs juoksis, o aš jausiuosi kaip idiotas". Arba: „Jei prisiartinsiu prie šios patrauklios merginos ir pakviesiu į pasimatymą, ji galbūt sutiks, po to mane atstums, o aš pasijusiu absoliučiai netikęs".

Vengimas daryti tai, ko bijai, situaciją laikinai palengvina, tačiau beveik visada kyla iracionalus nerimas. Kaip REBT'as teigia, kad A (nemalonūs įvykiai) visada pasikeičia į ABCs — iracionalios mintys garantuoja naujas nesėkmes.

NERIMAS DĖL KRITIKOS DARBE

Tania, kuri dirbo modeliuotoja, siaubingai bijojo kritikos. Jeigu ją pakritikuodavo direktorius ar vedėja — arba jai tik

taip atrodydavo — ji rasdavo priežastį, kad mestų darbą ir ieškodavosi kito. Nuėjusi į kitas įdarbinimo apklausas, Tania būsimus darbdavius klausinėdavo daugiau, negu jie ją, nes ji norėjo išsiaiškinti, ar naujieji viršininkai mėgsta kritikuoti.

Tokiomis sąlygomis dirbdama, Tania neįprato prie viršininkų kritikos ir vis labiau rūpinosi dėl galimo peikimo. Per didelis jautrumas kritikai ją kankindavo naujame darbe. Sergėdamasi galimo pažeminimo, jį įtardavo ten, kur jo nė būti nebuvo, netinkamai reaguodavo į konstruktyvius patarimus. Jos viršininkai dažnai bijodavo užgauti jausmus, nepasakydavo ką reikia ir, negalėdami su ja dirbti, kartais patys ja atsikratydavo.

Tania kreipėsi į mane supratusi, kad jai reikia psichoterapeuto pagalbos. Ji jau nesugebėjo rasti darbo net Niujorke, kur ypatingai klesti siuvimo pramonė. Ji buvo pabėgusi iš daugelio įmonių, kitos atleido ją pačios, todėl nelabai liko kur įsidarbinti. Tania buvo įgudusi modeliuotoja, jai patiko darbas, o užmokestis buvo geras. Tačiau ji buvo priėjusi liepto galą.

Su ABCs ėmiau tirti Tanios patologinį darbo keitimą ir jos nepataisomą siekį rasti nekritišką viršininką. Požiūris į kritiką buvo normalus: „Man nepatinka, kai mane kritikuoja ir nurodinėja, ką turiu daryti, nes aš esu įgudusi modeliuotoja, dirbanti daug metų. Norėčiau, kad viršininkai leistų man dirbti savo darbą. Jeigu jie mano kitaip, norėčiau, kad tai pasakytų mandagiai ir civilizuotai. Neturiu omeny jų patarinėjimų, *kaip* aš turėčiau pagerinti darbą, bet tai, kokiu *tonu* jie tai nurodo. Jie šiurkščiai, bjauriai man drebia, kad aš nesu gera modeliuotoja ir verčiau eičiau dirbti siuvėja". Jei Tania būtų susitaikiusi su tokiu požiūriu, ji jaustų gailestį ir frustraciją, kadangi ją kritikavo, bet nebūtų įsivėlusi į darbo sunkumus.

Tačiau lygiagrečiai, tik žymiai aštresne forma, Tania kūrė iracionalias mintis: „*Absoliučiai neturiu leistis* kritikuojama ar peikiama. Viršininkai nepasitiki mano sugebėjimais ir mano, kad esu prasta modeliuotoja ir niekinga asmenybė. Gėda, kad taip mane žemina, ypač kai daugelis žymiai jaunesni ir mažiau nutuokia apie modeliavimą. Negaliu pakęsti jų niekinimo ir neleisiu, kad būtų jų viršus. Tikrai pasirodysiu neverta, jei nepadarysiu galo jų nepasitenkinimui. Aš nepakęsiu, kad jie mane gėdintų! Nešdinsiuosi iš čia!" Šios iracionalios mintys, kurios neturėjo jokio akivaizdaus pamato, žeidė ir pykino Tanią.

Kai Tania aiškiai pamatė savo IBs ir jas aktyviai disputavo, ji tapo mažiau jautri galimiems savo meistrų užgauliojimams ir darbe ištvėrė du ar tris kartus ilgiau nei įprastai. Bet anksčiau ar vėliau, jei kuris nors meistras ant jos išliedavo savo bjaurią nuotaiką, ji kerštingai grįždavo prie iracionalių minčių, mesdavo darbą arba reikalaudavo, kad jai paskirtų kitą vadovę.

Jaučiau, kad Tanią reikia griebti į nagą, todėl liepiau nemesti jokio darbo — nežiūrint to, kaip aštriai bus kritikuojama — kol pati neįveiks savo įsižeidimo ir įniršio. Kai ji nusiramins, naudodama REBT'o iracionalių minčių disputavimą ir pajus sveiką frustraciją bei gailestį dėl žmonių „nesąžiningos" kritikos, tačiau nesijaus esanti įžeista ir dėl to supykusi, tada, jei dar norės, galės mesti darbą.

Greitai Taniai pasitaikė proga išbandyti testą. Meistrė, pati anksčiau dirbusi modeliuotoja, apšaukė Tanią, kad ji per ilgai krapštosi. Firma bus priversta įdarbinti dar vieną modeliuotoją, nors jiems jos ir nereikėtų. Meistrė Tanią išplūdo sakydama, kad per dvidešimt metų ji dar nesutiko tokios lėtapėdės. Jeigu Tania nepagreitins savo tempų, tai jie išmes ją

iš darbo ir pasistengs, kad kiti darbdaviai žinotų, kokia ji nerangi.

Ši kritika Tanią sugniuždė, ji labai sunerimo, ją užpuolė depresija, o tempas dar labiau sulėtėjo. Ji norėjo mesti darbą, bet prisiminė mano duotus nurodymus ir ėmė disputuoti savo iracionalias mintis.

Ji ypač disputavo mintį, kad Marija, jos meistrė, buvo neteisinga, nes ji vadovavosi senais standartais, galiojusiais prieš dvidešimt metų, o dirbti pagal dabartinius reikėjo daugiau laiko. Tania disputavo Marijos neobjektyvumą ir greitai padarė išvadą: „Sakykim, kad visi su manimi sutiks, jog meistrė yra neteisinga. Kas, po velnių, jai liepia būti teisingai? Faktiškai ji negali būti objektyvi, nes linkusi būti neteisinga. Taigi velniai griebtų jos neteisingumą! Na, ir tegul. Nekreipsiu dėmesio į jos priekabes ir liausiuosi save žeminusi. Galiu puikiausiai pakęsti jos neteisybę. Tegul išsidarinėja kiek jai lenda. Matau, kas čia dedasi ir aš savęs neplaksiu".

Taip disputuodama Tania, kas jai buvo neįprasta, puikiausiai susitvarkė su Marijos bloga nuotaika ir nesileido bauginama. Tania ketino nusiraminti, o po to ieškotis kito darbo, nes jai labai nepatiko būti Marijos kritikos objektu, į kurį laidomos strėlės. Bet ji tyčia liko dirbti, net kai nugalėjo pyktį, norėdama pamatyti, ar galės ilgai ištverti nesupykusi.

Tania pasiliko dar kelias savaites ir buvo dar labiau ujama, nes Marija pamatė, kad Tania jos riksmų neima į galvą. Todėl Marija dar labiau stengėsi, bet jai nesisekė.

Kadangi Tania disputavo savo iracionalias mintis ir liko darbe, tai Marija ją toliau gąsdino. Tania matė, kad ji gali valdyti savo nerimą ir įniršį, jiems nepasiduodama, bet buvo vargas dirbti tokiomis sunkiomis aplinkybėmis. Marija Tanią išėdė, nepakęsdama jos šaltakraujiškumo. Tania su tuo susitaikė, neprarasdama dvasinės pusiausvyros. Vėliau jos jautru-

mas kritikai sumažėjo ir ji niekada nemesdavo darbo, pagauta įniršio ir desperacijos.

Sekdamas Tanios pavyzdžiu, tu gali iškęsti sunkias situacijas — kai tave neteisingai koneveikia viršininkas, draugai, giminaičiai ir kiti. Kol esi su jais, pasistenk nusiraminti, nepykti. Tik nusiraminęs apsvarstyk, ar verta išeiti, ar geriau pasilikti su tave įžeidusiais. Kuo labiau valdaisi, jiems rėkiant, tuo labiau treniruojiesi nugalėti savo nerimą — prieš jam užvaldant tave.

22

Nerimo kontrolę stiprinantys metodai

Jau kelis šimtmečius tėvai, mokytojai, filosofai, religiniai vadovai ir kiti žmogaus elgesio modeliuotojai žmogų skatina, kai jis elgiasi gerai ir baudžia, kai elgiasi blogai. Tai yra efektyvu. Ivanas Pavlovas buvo pirmasis mokslininkas, kuris taip veikė gyvūnų elgseną. Vėliau jo pavyzdžiu tas technikas ėmė naudoti daug mokslininkų, skatindami gerus ir varžydami blogus veiksmus.

1920–1930 metais B. F. Skinneris pademonstravo eilę psichologinių eksperimentų, rodančių, kad vaikų ir suaugusiųjų skatinimas yra svarbiausias faktorius, jiems padedantis siekti tikslų. Jis pažymėjo, kad jeigu vaikai ar suaugusieji, baigę tam tikrą užduočių etapą yra paskatinami arba apdovanojami, jie daug mieliau atlieka savo užduotis, negu neskatinami. Kuo daugiau jie skatinami ir apdovanojami, tuo labiau stengiasi ir linkę pakartoti savo užsiėmimus, o neskatinami savo veiklą apleidžia. Skinneris griežtai pabrėžė, kad tokia yra gyvūnų ir žmonių prigimtis, todėl tai reikia taikyti žmogaus auklėjime.

Elgesio terapijoje, sekant Pavlovu, Skinneriu ir kitais elgsenos specialistais, naudojami stiprinimo principai, padedantys klientams įveikti sutrikusius jausmus ir veiksmus bei pakeisti juos sveikomis emocijomis ir poelgiais. Šimtai eksperi-

mentų parodė šio dalyko veiksmingumą. Todėl REBT'as jį naudoja kartu su kitais mąstymo, jausmų ir elgsenos metodais, kad padėtų žmonėms kontroliuoti nerimą.

NERIMAS DĖL KOMPETENCIJOS

Teodoras, keturiasdešimtmetis advokatas, buvo graužiamas įvairių rūšių nerimo. Jis gerai atlikdavo testus darbo vietų apklausose, sėkmingai gynė klientus teismuose ir užsiiminėjo sportu. Tačiau kentėjo nerimą, kad žiūrovų akyse praras gerą statusą, jei tai padarys vidutiniškai, užuot pasirodęs puikiai. Nors jis pasirodydavo geriau negu vidutiniškai, vos paskelbus užduotis, pradėdavo nervintis, kad pasirodys „gėdingai" pusėtinai. Iš anksto nervindavosi smarkiau, negu tai dienai atėjus, o užduotį atlikus, nerimas vėl sustiprėdavo. Jis bijojo, kad jo artimieji jo negerbs manydami, kad jis užduotį atlikęs vidutiniškai. Nė vienas iš jo artimiausių draugų nėra jo paniekinęs, bet Teodorui atrodė, kad jie taip elgiasi iš mandagumo arba abejingumo.

Teodoras, būdamas praktikuojantis teisininkas, mano pateiktą REBT'ą ir jo ABCs greitai perkando. Ypač jam patiko demaskuoti savo iracionalias mintis. Tai jam lengvai sekėsi, kadangi jo IBs buvo kelių paprastų temų, jį kamavusių visą gyvenimą, variacijos. Jeigu turėdavo būti koks nors testas, jis iš anksto save nuteikinėdavo: „Aš privalau visiems įrodyti, kad esu kompetentingas! Kai kurie mano, kad jie yra geri, jeigu gražiai elgiasi su kitais ar griežtai laikosi nustatytų moralės taisyklių. Kaip kvaila! Būti vertu reiškia asmens vystymąsi ir tinkamą jo pasirodymą. Darvinas buvo teisus sakydamas, kad svarbiausia — tinkamumo vystymas. Atitikti, tai reiškia spręsti svarbias gyvenimo problemas, taigi būti kompetentingam. To-

dėl, kad būčiau geras ir vertas asmuo, turiu sugebėti atlikti įvairias kompetencijos užduotis. Jų neteseti reikštų būti beviltiška dvasele, nesugebančia konkuruoti ir pasiekti viršūnės. Nors man nėra reikalo visose srityse pasirodyti kuo geriausiai — bet tai nėra neįmanoma — aš privalau išlaikyti kiekvieną svarbų kvalifikacijos patikrinimą ir būti geriausiu. Dėl to nėra ko ginčytis. Privalau gerai atlikti visas užduotis, kitaip nesugebėsiu įrodyti, kad man sekasi, o gyvenimas taps apgailėtinas. Žmogaus vertė, aišku, lygi kompetencijai, parodytai kritiškais gyvenimo momentais. Kitaip galvoti, reikštų save mulkinti, kaip tai daro dauguma žmonių. Bet ne aš. Aš nesibaidysiu siunčiamų iššūkių ir įrodysiu, kad sugebu tobulėti, visus nugalėdamas. Turiu tai padaryti. Aš privalau".

Kaip pastebėta, Teodoras variavo ta pačia tema, visur reikalaudamas puikių rezultatų ir, aišku, jis buvo pandemiškai sunerimęs. Jau pirmame REBT'o seanse jis tai beveik suprato, o po kelių seansų jam tapo absoliučiai aišku, nors rūpestis dėl to ir nesumažėjo. Jam vis reikėjo laikyti kvalifikacinius testus, todėl jautė padidintą nerimą.

Kad sumažintų kylantį nerimą arba jo išvengtų, Teodoras išsisukinėdavo: neimdavo tų teismo bylų, kur reikėdavo daugiau ginčytis su opoziciniu advokatu ir vadovauti teismo procesui. Jeigu padarytų klaidų, jos būtų labai matomos ir „siaubingesnės" už tas, kurias jis galėjo padaryti, girdint mažesniam skaičiui žmonių. Jeigu jis žinodavo, kad, paėmus bylą, gali tekti dalyvauti teisme, tokios bylos neimdavo, perleisdamas kitiems savo firmos teisininkams.

Kad Teodoras bent jau iš dalies įveiktų savo baimę pasirodymams, aš jam pasiūliau imtis tų bylų, kurias reikės aptarti teisme. Aš jam aiškinau, kad nevengdamas pasirodymo, bet jam priešindamasis, jis nugalės nerimą. Priverstas nugalėti nerimą jis sąmoningai atpažins iracionalias mintis, norės jas

įveikti ir tuo būdu pasieks didesnę pažangą, užuot nerimo vengęs. Kitaip sakant, Teodorui įsiūliau jautrumą mažinančią procedūrą, įgalinančią pasipriešinti nerimui, kuris atsiranda jam kalbant teisme.

Teodoras, išgirdęs mano patarimus, kaip kovoti su nerimu, buvo labai sunerimęs, bet su tuo nuolankiai sutiko. Kadangi jis nuolatos vengdavo tokių bylų, tai dabar niekas panašių nesiūlė. Panaudojau B. F. Skinnerio metodiką. Mes apibrėžėme, kad jam tarsi labai sekasi diplomatinės bylos, vykstančios už teismo ribų ir kad jam jos, atseit, labai patinka. Kur kiti jo firmos teisininkai, sakykim, galėtų išsiderėti dešimt tūkstančių dolerių, Teodoras, palaikantis priešingą pusę, iškovotų keliskart daugiau. Teodoras, žinodamas, kad jo klientui labai pasisekė, galėtų iš teismo imti vis daugiau ir daugiau bylų.

Bandydamas Teodorą įtikinti, kad jis imtų anksčiau nemėgtas bylas, jam parengiau kelių mėnesių planą. Kiekvieną kartą, kai jis paimdavo bylą, kuri vyko ne teisme, kita jo byla turėjo vykti teisme. Taip padaręs savo nerimą turėtų valdyti disputuodamas iracionalias mintis pagal REBT'ą. Tik po nerimą žadinančių bylų jis turėjo teisę imtis lengvesnių.

Teodoras nuogąstaudamas sutiko tai daryti. Jis prisivertė imti nemėgiamas bylas pakaitom su įprastomis. Iš pradžių buvo sunerimęs, kartais panikuodavo, bet kadangi laikėsi tos taisyklės, jo nerimas sumažėjo, jis prisitaikė prie teisminių bylų, kurių anksčiau vengdavo. Kai jį suimdavo nerimas, sunkiai su juo kovodavo, taikydamas REBT'o metodus ir greitai išmoko tai daryti ir atsipalaiduoti. Taigi šis metodas pasirodė esąs veiksmingas, ir leido Teodorui imtis bylų, vykstančių teisme, bei nugalėti savo nerimą.

Jeigu tau tenka dalyvauti testuose ar įdarbinimo apklausoje, sporto varžybose ar pasirodyti publikai, tai gali sugalvoti

būdą, kuris leistų nejausti nerimo. Vengdamas veiklos, nerimo tarsi nejauti, bet jis niekur nedingsta, tik laikinai nutolsta. Reikia nevengti galimos panikos, bet ją įveikti disputuojant iracionalias mintis, keliančias nerimą. Jeigu tau sunku tai daryti, pasinaudok nenumatytų atvejų valdymo principais. Daryk tai, kas tau lengva ir malonu, o po to atlik sunkią, nerimą keliančią užduotį, kurios paprastai stengdavaisi išvengti. Neišsisukinėk. Nepasiduok. Atkakliai reguliariai dirbk, net gal be jokio paskatinimo ar užmokesčio, atlik tą baisią užduotį, kovodamas su savo iracionalia baime. Trumpame bėgime gali būti sunkumų ir nerimas gali net padidėti. Bet ilgai bėgdamas tu tikrai išsilaisvinsi nuo perdėto rūpesčio.

23

Baudų taikymas

Pagal B.F. Skinnerį, skatinami ar apdovanojami žmonės gali atlikti sunkiausias užduotis, ko nedarytų baudžiami ar grasinami. Taip yra dėl to, kad žmonės priešinasi bausmėms, manydami, kad jos neteisingos, ir kartais sąmoningai į jas reaguoja. Jeigu tu vaikams ar paaugliams drausi eiti į kokį nors kambarį ar drabužinę, sakydamas — jei neklausys, skaudžiai nubausi, tai jie tyčia pasielgs priešingai ir įlįs ten, kur negalima. Draudimą jie suvokia kaip tam tikrą iššūkį ir jį ignoruoja.

Skinneris nebuvo teisus. Jeigu tu turi blogų įpročių, pavyzdžiui, rūkai, skatinančios technikos nebus veiksmingos ir šio įpročio neleis nugalėti. Tau rūkyti yra labai malonu, todėl niekas negalės nuo jo atbaidyti. Sakykim, tau patinka tam tikros televizijos laidos. Jeigu tu jas žiūrėsi tik kaip atlygį, susilaikant nuo rūkymo, tai, aišku, rūkymo neatsisakysi. Į rūkymą įpratusiam žmogui televizijos laidos yra žymiai mažesnis malonumas negu rūkymas. Taigi televizija nėra pakankamas užmokestis.

Kita vertus, jei kiekvieną kartą save nubausi, kad atsiduodi blogam įpročiui, tai gal šio to ir pasieksi. Jeigu norėdamas užtraukti dūmelį, čiulpsi degantį cigaretės galą arba naują cigaretę prisidegsi su penkiasdešimties dolerių banknotu, tai turbūt ilgai neparūkysi! Arba jei nuo rūkymo gausi plaučių vėžį, tai turbūt greitai nustosi rūkęs.

Todėl REBT'as kartais siūlo taikyti smarkias bausmes, kad įveiktum nerimą ar kitus sutrikimus. Būtų malonu, kad paskatinimas veiktų taip pat sėkmingai. Skatinimui nepadėjus, gal reikėtų pabandyti bausmes.

Teodoras, pavyzdžiui, naudojo skatinimo techniką, kai sau pasiskirdavo ne teisme vykstančias bylas, prieš tai turėdamas teismo rūmų bylą. Jam šitas paskatinimas buvo labai veiksmingas. Vienu atveju ištiko nesėkmė. Jis turėjo bylą prieš kietaširdį advokatą, kuris kovojo suktais metodais. Teodoras jau buvo turėjęs su juo reikalų ir kaskart jam pralaimėdavo; todėl daugiau nenorėjo su juo veltis. Atidavęs šią bylą kitam teisininkui, jis nekentė savęs dėl tokio elgesio. Jo skatinimo sistema nebuvo veiksminga. Taigi aptaręs su manimi šį atvejį, jis nusprendė paaukoti tūkstantį dolerių savo nekenčiamai grupei, bausdamas save už neišpildytą pasižadėjimą, jeigu ir vėl pasitaikytų toks atvejis.

Bausmė buvo veiksminga. Jam neprireikė atiduoti tūkstančio dolerių, nes bylos neatsisakė, nors ją ir prakišo. Tačiau dėl to nesinervino ir sau neprikaišiojo.

Tu irgi gali prisitaikyti bausmės metodą, bet tik ypač ekstremaliais atvejais. Kai ypatingai nerimauji dėl kokio nors darbo, bet žinai, kad to reikia ir kad dėl to sumažės nerimas, tai pirmiausia peržiūrėk iracionalias mintis, kurios tau trukdo tai atlikti. Stebėk, ar sau nesakai: „Jeigu tai padarysiu, pavyzdžiui, pasakysiu draugui, kad jis man melavo, aš labai nerimausiu tai sakydamas ir to neištversiu". Aktyviai ir energingai disputuok šią mintį. Tada nors ir labai nerviniesi, prisiversk tai padaryti. Jeigu negali prisiversti to padaryti, paskatink save kuo nors, *kai tai padarysi.* Jeigu tai nepadės, paskirk sau bausmę, kurią įvykdysi, jeigu neatliksi savo užduoties. Laikinai jausi didesnį nei įprasta nerimą. Laikui bėgant, jis greičiausiai sumažės. Prisiversk ir pamatysi.

24

Vaidybinis metodas

Džordžas Kelly buvo kognityvaus elgesio terapijos pradininkas, bet jis, atrodo, niekada nėra padėjęs žmonėms disputuoti jų iracionalias mintis, kad jie valdytų savo nerimą. Jis skatino žmones veikti prieš šias mintis ir ypač naudoti jo vaidybinį metodą.

DARBO IEŠKOJIMAS

Sakykim, kad tu nenori eiti į geresnį darbą, nes bijai laukiamos įdarbinimo apklausos. Esi išsilavinęs, patyręs ir sugebi užimti geresnes pareigas, bet žinai, kad laukia keletas įdarbinimo apklausų, o jos tau prastai sekasi. Taigi lieki žemesnio lygio darbe arba bandai patekti į tuos darbus, kurie nepateiks iššūkių. Tu, žinoma, pažįsti savo nerimą ir silpnumą, keiki save, kad esi toks bailys ir nebandai dirbti ten, kur atsiskleistų tavo sugebėjimai.

Kaip įprasta, tu naudojiesi REBT'o ABC ir analizuoji savo iracionalias mintis: „Aš esu silpnas įdarbinimo apklausoje ir *žūt būt privalau* atsakyti geriau. Kiti žmonės mažiau nerimauja negu aš, todėl jie gali patekti į bet kokį darbą. Man nerimas yra didžiulis kliuvinys ir per jį aš niekada negausiu gero darbo. Tas mano silpnumas daro mane nekompetentingu.

Jeigu tą silpnumą įveikčiau, viskas eitųsi puikiai, o dabar savęs tiesiog nekenčiu. Na ir gvėra gi aš! Ką tie įdarbinimo apklausų rengėjai turi apie mane galvoti, jei aš drebu ir tirtu, prieš juos stovėdamas ir kvailai atsakinėju į jų klausimus? Visiškas idiotas! Jie teisūs. Iš visų mano trūkumų šitas pats bjauriausias! Verslo žmonės mane niekins; mano draugai irgi mane žemins, matydami, kad aš niekam netinku, tik šiam suknistam darbui, kuriame dabar dirbu, o juk čia nieko nepasieksi. Šeima mato, koks aš silpnas, nors su savo išsilavinimu ir patirtimi galėčiau šią vietą užimti. Aš beviltiškas, o žmonės lengvai pastebės, kad aš niekam netinku!"

Su REBT'o pagalba tu lengvai disputuosi šias iracionalias mintis ir rasi joms protingus argumentus. Tu matai, kad nerimas tau kliudo, bet tai nėra pats blogiausias dalykas pasaulyje. Matai, kad reikalauji sau ramybės ir nesijaudinimo, kai dalyvauji įdarbinimo apklausoje, ir kad šitas reikalavimas iš tikrųjų kelia tau nerimą. Tu matai, kad nerimas yra negatyvus, ypač įdarbinimo apklausoje, bet esi nekompetentingas tik vienoje srityje, o ne bevertis apskritai. Matai, kad tie analitikai turbūt tavęs nepaniekins dėl tavo nerimo, nors kai kas pastebės, kaip esi išsigandęs, ir jie gal nenorės, kad būtum jų darbuotojas, bet nelaikys tavęs gvėra. Tu matai, kad neteisinga nekęsti savęs dėl to, kad esi sunerimęs. Turėtum nekęsti savo nerimo, bet ne savęs, todėl kaip galėdamas stenkis, kad jo atsikratytum. Jeigu pastebi, kad savęs nekenti, tai sukels dar didesnį nerimą ir bus kaip „įrodymas", kad nieko nesugebi ir prakiši visas įdarbinimo apklausas. Draugai tavęs nežemins dėl tavo menkų pareigų, bet jie tave boikotuos, jeigu įsikibęs šios vietos laikysiesi. Matysi, kad šeimai nepatinka tavo dabartinės pareigos, bet jie tave tebemyli. Tu matai, kad turi tam tikrų sunkumų, bet jeigu niekada nenugalėsi įdarbi-

nimo apklausos nerimo, nebūsi beviltiška asmenybė, kuri niekam netinka.

Disputuodamas savo iracionalias mintis, pastebi, kad imi geriau jaustis ir esi pasiryžęs tvarkytis su nerimu. Taigi išbandyk Kelly vaidybinę techniką. Atsisėsk ir parašyk apie save trumpą apžvalgą, kuri būtų priešinga tavo požiūriui ir jausmams, kuriuos jauti, galvodamas apie laukiančią įdarbinimo apklausą. Tai optimistinė apžvalga, kuri galėtų būti tokia:

> Aš nesijaudinu dėl laukiančios įdarbinimo apklausos, kurioje ketinu dalyvauti. Turiu gerą darbo patirtį ir ją pademonstruosiu. Jei gerai neatsakysiu į jų klausimus, pagalvosiu ir vėl pabandysiu. Pajutęs nerimą imsiuosi užduoties ir ją spręsiu. Visi pajunta nerimą įdarbinimo apklausoje, todėl aš nesu išimtis. Nėra ko žemintis, jei jaučiu nerimą, bet reikia stengtis jį nugalėti. Jeigu nepatiksiu apklausėjams kaip darbuotojas, manau, mano vertė kaip žmogaus nenukentės. Jeigu man nepasiseks keliuose darbuose, mano draugai ir šeima vertins mane tokį, koks esu, nežiūrėdami į mano nesėkmes ir nežemindami. Žinau, kad įdarbinimo apklausoje nesiseka daugumai žmonių, nes į vieną vietą pretenduoja daug kandidatų. Aš vėl bandysiu ir esu įsitikinęs, kad rasiu tinkamą darbą, kuriame tobulėsiu.

Parašyk tokią optimistinę apžvalgą ir ją kelis kartus perskaityk. Gerai įsidėk į galvą. Pastebėk, kad nerimas mažėja, o tu gali dalyvauti įdarbinimo apklausoje, nors nerimas kamuoja. Įsidėmėk, kad gali atsakyti į jų sunkius klausimus. Tada per tam tikrą laiką — sakykim, savaitę, mėnesį ar kelis mėnesius — elkis taip, kaip pasirašei. Stenkis sekti savo apybraiža, tarsi tau paskirtu vaidmeniu pjesėje. Kartkartėmis, kai matysi

esant reikalinga, užrašus peržiūrėk ir suvaidink iki galo. Tu pastebėsi — pasibaigus vaidinimui, kai ką jau būsi įsisavinęs.

Sara nerimavo dėl vyresniosios buhalterės vietos, nes ji jau du kartus buvo neišlaikiusi CPA egzamino, kurio daug kur buvo reikalaujama. Sara nujautė, kad dėl to ji niekur nepageidaujama. Ji disputavo savo iracionalias mintis, kurios teigė ją esant kvailą, kadangi ji jau dukart neišlaikė egzamino, ir nuo to disputavimo ji pasijuto geriau. Tada ji parašė apybraižą, kurioje ji buvo rami ir giedra, gerai atsakė į visus klausimus dėl neišlaikyto CPA egzamino. Pasirašytą vaidmenį išbandė trijose įdarbinimo apklausose. Jai visai nesisekė pirmoje įdarbinimo apklausoje, vos per plauką nepateko į antrą darbą, o gavo trečiąjį, kuris buvo geriausias. Pasirašytą vaidmenį ji prisitaikė puikiai.

Jeigu jauti nerimą dėl kokios nors prezentacijos, surask savo iracionalias mintis, keliančias nerimą, pateik sau klausimus, o tada sukurk apybraižą, kuri tau padės. Žinoma, gal ne visada, bet gali tapti didžiu aktoriumi!

25

Žmogiškoji prigimtis ir vaistai

Kognityvi elgesio terapija vaistų netaiko, išskyrus tam tikrus atvejus. Manoma, kad nerimas ir kitos emocinės problemos pašalinamos, išmokus jas valdyti. Bet ne REBT'as! Nors šis metodas akcentuoja konstruktyvizmą ir teigia, kad žmonės patys sumodeliuoja neramumą, todėl patys gali — nors ir sunkiu darbu — atstatyti savo sugebėjimą, emocijas, poelgius ir tvirtina, kad žmogaus prigimtis yra į tai linkusi. Taip žmonės daug išmoksta iš savo sugedusių minčių, jausmų ir poelgių, bet nepamirškime, kad jie nuo gimimo pasiduoda įtakai, mokymui ir sąlygoms!

REBT'as laikosi požiūrio, kad beveik visi žmonės sveikai reaguoja į gyvenimo problemas, ypač į pavojus, su kuriais susiduria nuo gimimo iki mirties. Bet žmonės taip pat susikuria nesveikas arba žeminančias reakcijas — perdėtai reaguoja į sunkumus ar nekreipia dėmesio į problemas. Jie gimsta ir prisitaiko sau padėti *ir* pasirinkti varganus dalykus, kurie trukdo. Žmonės dažnai yra neurasteniški ar pasmerkti nesėkmei, kartais linkę į rimtus pažeidimus, tokius kaip sunkus asmenybės sutrikimas ir psichozė. Tačiau laimė, kad jie iš dalies gali sau padėti, kitaip vargu ar išgyventų. Kai jie pakenkia sau ar savo socialinės grupės gyvenimui, jie turi galimybę stebėti savo sugedusias mintis, jausmus ir poelgius bei gali juos žen-

kliai pataisyti. Jie tai atlieka natūraliai ar išmoksta būti konstruktyvūs.

Nerimą sukuria daugelis biologinių ir socialinių faktorių. Nerimas gali būti valdomas įvairiais fiziniais ir protiniais būdais. Dabartiniai smegenų, centrinės nervų sistemos ir biocheminių funkcijų tyrinėjimai pateikė daug fiziologinių nerimo aspektų. Pavyzdžiui, kai tau atrodo, kad kyla pavojus ar užgula sunkumas, smegenys staiga pasiruošia veiklai. Tonzilės siunčia signalus į galvos smegenų žievę, iš kurios signalai grįžta atgal į tonziles, pranešdami, kad tu jaudiniesi. Po kūną pasklinda biocheminiai procesai.

Kad ir kaip reaguotų tavo kūnas — stengtųsi tave pažvalinti, nuraminti — jame ima gamintis serotoninas, kuris išpučia nervo branduolį ir suaktyvina galvos smegenų žievę, endokrininę sistemą, nervinio impulso perdavimą, autonominę nervų sistemą, padažnėja kvėpavimas bei vyksta daugybė kitų fiziologinių reakcijų. Dar daugiau biocheminių reakcijų vyksta kasdien, normaliai susirūpinus ar smarkiai sunerimus, todėl būtų kvaila jų nepaisyti. Kaip pastebėjo Edwardas M. Hallowellas: „Nerimastingi žmonės, atrodo, paveldėjo neurologinį pažeidžiamumą, kurį gali sukelti gyvenimo įvykiai".

Kūnas stipriai įtakoja protą ir nerimo jausmus — ir atvirkščiai! Intensyvūs jausmai gali traumuoti smegenis, imuninę sistemą bei gali sukelti laikinas, o kartais ir pastovias fizines problemas, kurios gali pabloginti emocines reakcijas. Funkcijos sutrikimas gali suktis ratu ir niekada nesibaigti.

Nerimas sukelia vėžį, o mąstymas garsiai gali pagydyti lemtingas ligas. Jeigu *per daug* rimtai vertinsi proto-kūno ryšį, kaip ragina daryti kai kurios populiarios knygos, tavo nerimas tiktai didės!

Atsižvelgdamas į tai, kad nerimas ir ypač panika gali turė-

ti tiek fizines, tiek psichologines priežastis, tu gali imtis keleto svarbių dalykų.

Nerimas yra griežtai fiziologinis, tačiau tu gali ant savęs šiek tiek pykti ir tau kyla iracionalios mintys. Disputuodamas šias mintis, gali jas pakeisti ir sumažinti nerimą. Ieškok trijų pagrindinių *prievolių ir reikalavimų*, kuriuos gali turėti, ir juos nuslopink, palikdamas sveikus pageidavimus. Tuo pačiu metu ieškok kitų esminių iracionalių minčių, lydinčių tavo reikalavimus, tokių kaip baisėjimasis, „negaliu to ištverti", savęs ir kitų keikimo, ypač dėl įsivaizduojamų nesėkmių.

Tvirtai ir atkakliai disputuok savo IBs, padedamas kai kurių mąstymo, jausmų ir elgesio metodų, aprašytų šioje knygoje. Kelias savaites ar mėnesius stropiai dirbk, įsisavindamas šiuos metodus. Nedaryk išankstinių išvadų, kad jie tau nepadeda. Geriau stenkis!

Jeigu tau nesiseka dirbti vadovaujantis siūlomais metodais, apmąstyk biocheminę galimybę. Stebėk kraujo giminaičius, ar jie kentėjo nuo smarkaus nerimo (ar kitų emocinių bėdų). Sužinok, kaip jie gydėsi, kokie vaistai jiems padėjo. Nerimas dažniausiai turi genetinį pagrindą, todėl jį reikia kruopščiai ištirti ir nustatyti galimas biochemines anomalijas.

Jei manai, kad nerimo priežastis gali būti fizinė, apsilankyk pas gydytoją ir jam papasakok simptomus ir jų istoriją. Jei nėra medicininės priežasties, apsilankyk pas psichiatrą, ypač tokį, kuris specializuojasi psichofarmakologijoje ir pacientus gydo psichotropiniais vaistais.

Būk pasiruošęs išbandyti gydytojo paskirtus medikamentus. Tinkami vaistai gali tau padėti arba netinkami — pakenkti. Kiekvienas individas skiriasi, todėl tie patys vaistai veikia skirtingai. Padedamas medikų, eksperimentuok!

Nepasikliauk vien vaistais. Jie gali padėti, bet tu labiau gali padėti pats sau. Kai kurie mokslo darbai įrodo, kad jei

vaistai ir tinkami, jie padeda trumpam, o kognityvi elgesio terapija yra žymiai efektyvesnė ir neleidžia pakartotinai atkristi į nerimą ar depresiją. Yra gerų vaistų, bet jei dėl iracionalios baimės nenori jų bandyti, tai pritaikyk disputą ir ta baime atsikratyk. REBT'as kartu su tinkamai paskirtais vaistais gali būti tavo geriausias gydytojas. Bet išbandyk psichiatro pagalbą.

Įspėju! Nevartok vaistų savo nuožiūra! Ypač galima įprasti prie raminančių vaistų, kurie sukels problemų ir nepadės. Prieš juos bandydamas, pasikonsultuok su geru gydytoju. Gydymasis alkoholiu ar narkotikais gali būti siaubingai pavojingas!

Kai savipagalbos metodai ir/ar vaistai nesumažina nerimo, prašyk, kad tau paskirtų psichoterapines priemones. Kai nukamuoja smarkus nerimas, išmintinga kreiptis tinkamos pagalbos. Aš netgi pasakyčiau, bėk, bet ne palengva eik pas geriausią psichologą, socialinį darbuotoją, konsultantą ar psichiatrą ir kuris pripažintų REBT'ą ar kitas kognityvaus elgesio terapijos formas.

26

Efektyvi nerimo kontrolė

Baigiant rašyti šią knygą, Kevinas Everettas FitzMaurice'as atsiuntė savo naują knygą *Attitude Is All You Need!* Jis yra nepaprastas konsultantas, parašęs kelias žinomas knygas, pagrįstas semantikos principais, aptartais Alfredo Korzybskio, bei jungdamas juos su Azijos filosofais ir Racionalaus emocinio elgesio terapijos principais (REBT'u) ir Kognityvia elgesio terapija (CBT). Jis yra savarankiškas mąstytojas, kurio knygas patarčiau perskaityti, ypač *Attitude Is All You Need!* Tai padės kontroliuoti nerimą ir nugalėti emocines problemas. Kevinas ypatingai kruopščiai aiškina besąlyginį savęs vertinimą (BSV) ir kaip tu turėtum mąstyti, jausti ir elgtis, norėdamas tai pasiekti.

Savo naujoje knygoje Kevinas aptaria žmoniją slegiantį nerimą arba stresą, aiškina, kas jį sukelia arba mažina, moko, kaip pačiam apskaičiuoti būsimo nerimo intensyvumą. Dabar pateiksiu skirtingus požiūrius į nerimą ir juos pakeisiu, kad tu, naudodamasis REBT'u, kuo daugiau sumažintum savo nerimą.

Pagal Keviną, kai įveiki stresą sukeliančius faktorius bei konfliktines situacijas, kylančias tavo mintyse, jausmuose ir poelgiuose, gali pasirinkti vieną iš penkių elgsenų.

Priėmimas. Priėmimas neduoda pasirinkimo, pageidavimo, individualumo, palyginimo, matavimo. Pasirinkęs priėmimą,

susitaikai su tuo, „kas yra", vertini žmones tokius, kokie jie yra, naudojiesi daiktais ir vietomis, jų nekeisdamas.

Ieškojimas. Ieškojimas yra elgsena, kai ieškai pasirinkimo. Ieškojimas yra tyrinėjimas, planavimas, iniciatyvos pradžia, problemų sprendimo pradžia, ieškojimas galimybių, dvasinis sukrėtimas. Ieškai būdų, kaip elgtis efektyviau. Ieškai būdų, kad vietos/daiktai taptų geresni.

Pageidavimas. Pageidavimas yra elgsena noro, pasirinkimo to, kas yra geriau. Kai tu pageidauji, žinai, ko nori ar kas tau patiktų, bet taip pat žinai, ką pasirinksi ar su kuo gyvensi. Tu nori elgtis įvairiai. Nori, kad daiktai ir vietos būtų skirtingi. Tu tikiesi, kad gyvenimas gerėja.

Turėjimas. Turėjimas yra elgsena, kai žinai, kas yra teisinga, turint aiškų sprendimą, darant aiškų pasirinkimą, tikint, kad žinai, kas yra geriausia. Turėjimas tai vienintelis pasirinkimas, ne taip kaip pirmenybė, jis yra trokštamas pasirinkimas, lyginant su kitais, mažiau priimtinais. Tu manai, kad žmonės turėtų elgtis skirtingai. Manai, kad vietos ir daiktai turėtų būti pakeisti.

Privalėjimas. Privalėjimas yra tokia elgsena, kai nepriimami atsiprašymai, nėra leidimo variantų, nepriimami menkesni dalykai, netoleruojami trūkumai. Kai tavo požiūris *privalėjimas,* yra tik vienas būdas, vienas pasirinkimas, o tu pašvęstas jo realizavimui. Tu galvoji, kad žmonės *privalo* būti pakeisti. Gyvenimas *privalo* būti labiau gerbiamas nei dabar.

Kevino elgsenos lygiai padės sumažinti stresą arba nerimą, kuris tau neleidžia progresuoti ir pasiekti tikslų. Taip pat leis padidinti tavo gerąją įtampą arba galimybę pasiekti tikslus arba daryti pažangą juos įgyvendinant. Kai laikaisi *priėmimo* elgsenos, tu neturi pasirinkimo ir nejauti streso; laikydamasis *ieškojimo,* jausi minimalų stresą; su *pirmenybe* patirsi leng-

vą stresą; *turėjimas* sukelia vidutinį stresą; o *privalėjimas* garantuoja pilną stresą. Kevinas reikalavimo terminais parodo, kad *priėmimas* nekelia reikalavimų, *ieškojimas* — minimalus reikalavimas, *pageidavimas* — lengvas reikalavimas, *turėjimas* — vidutinis reikalavimas, o *privalėjimas* — visapusiškas reikalavimas.

Aš panagrinėjau įvairias definicijas *priėmimo, ieškojimo, pageidavimo, turėjimo* ir *privalėjimo*, kadangi jos susišaukia su mūsų koncepcija, taikoma REBT'e, tačiau nėra Kevino pakankamai išbaigtos. Jas pakeitęs pritaikiau šioms elgesio kategorijoms, kurios, manyčiau, tikslesnės. Tuo pat metu reikia suaktyvinti savo troškimus, pasirinkimus ir tikslus. Mano pakeistas elgesio sąrašas yra toks:

Troškimų neturėjimas
Pasirinkimo nebuvimas
Maža tikslų ir ketinimų
Visiškas susitaikymas

Troškimų neturėjimas. Tu nieko netrokšti, neturi pageidavimų, tikslų ar ketinimų. Tau atrodo, kad bet kuris pasirinkimas ar aplinka yra vienodai geri. Tau niekas nerūpi.

Geresnių sąlygų troškimas, bet visiškas susitaikymas su tuo, kas yra (rezignacija). Norėtum, kad žmonės ir aplinka būtų kitokie, bet juos suvoki tokius, kokie jie yra. Nori daugiau, negu turi, bet sutinki, kad daugiau turėti negali. Nori, kad tavo gyvenimas būtų geresnis, bet jį sveikini ir juo džiaugiesi.

Geresnių sąlygų troškimas ir jų ieškojimas, pageidavimas ir tikslai. Tu išnagrinėji kelis pasirinkimus, troškimus, pageidavimus ir ieškai būdų, kaip padaryti juos geresnius ir įdomesnius. Tyrinėji gyvenimą ir ieškai būdų jį pagerinti. Manai,

kad gyvenimas galėtų būti geresnis ir žiūri, kaip geriau pasirinkti, kam suteikti pirmenybę.

Vidutinis pageidavimas. Tu nuosaikiai pageidauji, kad žmonės ir aplinka būtų geresni, bet gali džiaugtis ir protingai naudotis tuo, ką turi. Saikingai stengiesi pagerinti gyvenimą, bet taip pat džiaugiesi supančia aplinka.

Ryžtingas pageidavimas. Tu ryžtingai pageidauji tam tikrų žmonių ir aplinkos, manydamas, kad jie tau tinkamiausi, bet esi atviras kitoms galimybėms. Ryžtingai vertindamas tam tikrus žmones, jų ieškai, bet esi pakenčiamai laimingas ir džiaugiesi gyvenimu, jeigu jų nerandi. Ryžtingai pageidauji, kad žmonės kitaip elgtųsi, būtų kita aplinka ir nemėgsti, jei būna kitaip. Bet gali neblogai gyventi net jei žmonės ar aplinka netampa geresni.

Pageidautinas turėjimas. Tu žinai, kas teisinga ir tau geriausia, aiškiai pasirenki ar nusprendi, bet priimsi ir mažiau, ne patį geriausią. Manai, kad pageidautina, jog žmonės turėtų kitaip elgtis, o vietos ir daiktai būtų pakeisti. Bet tu suvoki žmones ir aplinką, jei jie ir nėra geriausi, o tu negali jų pakeisti. Tu gailiesi, jauti frustraciją ir nusivylimą, kai pats, žmonės ar aplinka yra mažiau nei pageidaujami — bet tavęs nekamuoja nerimas, depresija ir dėl to nepyksti.

Absoliutus turėjimas ir privalėjimas. Tu reikalauji, kad privalai daryti geriau, negu darai. Tu manai esąs nepilnavertis arba netikęs, kai nepadarai taip gerai, kaip privalėtum. Tu primygtinai reikalauji, kad žmonės elgtųsi geriau, negu jie elgiasi. Esi įsitikinęs, kad jie yra sugedę ar nieko verti, jei nepadaro taip gerai, kaip privalo padaryti. Iš aplinkos ir įvykių reikalauji, kad jie būtų geresni. Tu įsitikinęs, kad gyvenimas yra siaubingas ir bereikšmis. Kai tavo prievolės ir reikalavimai nepatenkinami, jauti nerimą, depresiją, pyktį ir gaili savęs.

Palyginę mano sąrašą su Kevino Everetto FitzMaurico, matome, kad mano sąrašas yra sudėtingesnis ir kai kuriais atvejais tikslesnis. Pirma, jo sąraše norų neturėjimas pateikiamas po *Priėmimu*. Bet mes turime atskirti troškimų neturėjimą ir tuo pačiu pasirinkimo nebuvimą, nuo troškimų, tikslų ir ketinimų turėjimo bei suvokti, kad tu gali gyventi ir būti sąlyginai laimingas, kai jie neišsipildo. Tai yra skirtumas!

Mes galime pastebėti, kad žmonės (ir gyvūnai) praktiškai nebūna be troškimų ir tikslų, nebent jie negyvi ar be sąmonės. Gyventi — reiškia trokšti ir turėti tikslą, nes be šių sąlygų tu ilgai netempsi! Taigi troškimų neturėjimas yra išskirtinai retas reiškinys. Bet Kevinas tai pateikia po pavadinimu *Priėmimas* — nėra troškimo, nėra pasirinkimo. REBT'o teorijoje ir praktikoje *Priėmimas* reiškia troškimų ir tikslų turėjimą bei jų suvokimą, nors nepatinka, kai jie neišsipildo.

Antra, po antrašte *Pageidavimas* aš pridedu *Vidutinis* ir *Ryžtingas pageidavimas*. Taip yra dėl to, kad žmogaus troškimai ir pasirinkimai turi ryškius laipsnius. Tu gali saikingai norėti būti nepralenkiamas sporte, darbe ar bendraudamas, gali šių tikslų norėti ryžtingai arba būti įsitikinęs, kad tavo gyvenimo džiaugsmas praktiškai priklauso nuo to, ar tu pralenksi kitus. Tavo ištvermė patyrus nesėkmę, glaudžiai siejasi su tavo troškimu nugalėti ir šio troškimo *stiprumu*. Tavo stresas ar nerimas, atliekant šias užduotis, įvairuoja pagal tavo noro užduotį atlikti gerai *intensyvumą* arba *jėgą*. Taigi troškimo jėgą įtraukiau į savo sąrašą.

Trečia, aš manau, kad Kevino elgsenos pavadinimas *Turėjimas* yra blogai parinktas, kadangi anglų kalboje *turėčiau* ir *privalėčiau* dažniausiai vartojami sinonimiškai. Todėl terminai *Turėjimas* ir *Privalėjimas* yra painūs. Tik kai kuriais atvejais: „Aš turėčiau tai padaryti" labai skiriasi nuo „Aš privalau

tai padaryti", kadangi tai dažniausiai reiškia: „Pageidautina, kad būčiau su žmonėmis draugiškas, jeigu noriu, kad jie mane vertintų" — čia nujaučiamas sąlyginis *turėčiau*. Tačiau: „Aš privalau būti draugiškas žmonėms" gali reikšti „Bet kokia kaina, bet kokiomis sąlygomis žmonėms privalau būti draugiškas, arba aš būsiu nevertas, blogas žmogus!" Tai besąlyginė *prievolė*. Kevino turėjimo elgseną pakeičiau į pageidautiną turėjimą.

Ketvirta, pakeičiau Kevino *Privalėjimą* į *Absoliutų turėjimą ir privalėjimą*. Tam, kad būtų aiškiau. Jis pastebi, kad privalėjimas turi kai kurių gerų ypatybių, nes: „Privalėjimas stengiasi įgyvendinti teisingumą. Privalėjimas yra aistra arba prievarta dirbti, padaryti". Taip, kai yra sąlyginis privalėjimas, kaip: „Jei noriu gauti koledžo diplomą, privalau mokėti už mokslą ir rašyti kursinius darbus". Bet jeigu privalėjimas yra absoliutus ir besąlyginis, jis neveiksmingas. Pavyzdžiui: „Ar sumokėsiu už mokslą, ar parašysiu kursinius darbus, ar ne, *žūt būt privalau* gauti koledžo diplomą. Kadangi aš jo labai noriu, *žūt būt* turi man jį įteikti!" Taigi pabandžiau Kevino elgseną sukonkretinti ir padaryti naudingesne.

Naudojantis Kevino Everetto FitzMaurico elgsenos aprašymų, galima nugalėti stresą ir nerimą, ypač vadovaujantis mano išplėstu variantu. Jo variantas yra lengviau įsimenamas. Sudėk tas abi versijas, kad galėtum geriau nugalėti savo nerimą.

Priėmimas. Priėmimas nepageidaujamų sąlygų, kai jos tau nepatinka, bet tu negali jų pakeisti. Atsisakai pykti dėl to, ko negali pakeisti.

Ieškojimas. Troškimas ir ieškojimas geresnių pasirinkimų, pageidavimų ir tikslų.

Pageidavimas. Pageidavimas, norėjimas, pasirinkimas to, ką tu mėgsti, bet taip pat žinojimas, ką tu pasirinksi ar su kuo gyvensi.

Pageidautinas turėjimas. Žinojimas, kas tau ir kitiems geriausia ir stengimasis to ieškoti, neatmetant galimybės, kad tai gali neegzistuoti.

Absoliutus turėjimas ir privalėjimas. Žinojimas, kas yra geriausia tau ir kitiems ir žūtbūtinis reikalavimas, kad tu ir jie tai darytų, o sąlygos turi atitikti tavo norus.

Pagal Keviną yra elgsenos pasirinkimo galimybė, o joje glūdi ir privalumai, ir trūkumai. Aš iš dalies sutinku, kadangi ir Privalėjimas tau suteikia energiją, motyvaciją ir gali būti sąlyginai naudojamas. Jeigu nori, kad numatyti tikslai gerai, geriau ar geriausiai išsipildytų, pasirink tikslą ir pasistenk save įtikinti: „*Jei* aš noriu tai pasiekti, *tada* aš privalau daryti tą ir tą, kad pasiekčiau". Tai labai padeda.

Pirmosios keturios elgsenos — Priėmimas, Ieškojimas, Pageidavimas ir Pageidautinas turėjimas — tau padės nugalėti nerimą. Tikras Priėmimas to, ką tu trokšti pakeisti, bet negali, tau suteiks šiek tiek nerimo, kadangi nesėkmės vis dar egzistuoja, ir tu dėl to būsi susirūpinęs, budrus ir atsargus.

Ieškodamas geresnio pasirinkimo ir tikslų, jausi nedidelį nerimą, nes gali to nerasti, bet tu gali su džiaugsmu įsitraukti į paieškas.

Vieno pasirinkimo pageidavimas, privers tave vidutiniškai jausti nerimą, kadangi tu gali pasirinkti „blogai" ar „neefektyviai".

Pageidautinas turėjimas arba žinojimas, kuris pasirinkimas yra geriausias, ir noras tai rasti, sukuria vidutinį nerimą, kadangi tavo žinios gali pasirodyti esančios „blogos" arba pasirinkimas gali būti „teisingas", bet nepasiekiamas.

Jeigu REBT'as eina teisingu keliu, tai tavo nerimas, sukuriamas šiais keturiais būdais, kovojant su nesėkmėmis, bus lengvas arba vidutinis, o tu galėsi ramiai gyventi, nejausdamas perdėto streso ar panikos. Tu gausi daugiau trokštamų dalykų ir dažnai išvengsi to, ko nenori.

Saugokis absoliučių turėjimų ir privalėjimų! Nesakau, kad tai vienintelis smarkaus nerimo šaltinis, kadangi žmonės yra sudėtingi ir jie gali jausti nerimą dėl biocheminės pusiausvyros sutrikimo, narkotikų vartojimo, patyrę staigius ir traumuojančius įvykius, taip pat dėl kitų priežasčių. Tačiau aš tvirtinu — jeigu tu labai dažnai kenti nerimą, esi nervingas, panikuoji, tai sąmoningai arba nesąmoningai keli reikalavimus.

Tu turėsi didelių rūpesčių, įsivaręs sau nerimą. Net jeigu ir tvirtai kam nors teiki pirmenybę ir aistringai tvirtini, kad mielai tai *turėtum*, leidi suprasti, kad vis dėlto galvoji *bet*. Taigi: „Aš tvirtai *noriu*, kad man pasisektų, ir, kad *pageidaučiau turėti*. Bet neturiu jaustis apgailėtinu vargšu, jei man tai nepasiseks". „Aš labai *noriu*, kad tu elgtumeisi teisingai ir *pageidautina*, kad taip būtų. Bet aš gerai gyvensiu ir tada, jei tu taip nesielgsi". „Aš karštai tikiuosi, kad mano gyvenimo sąlygos yra geros ir manau, kad *pageidautina*, kad jos tokios *turėtų* būti. Bet jeigu nebus, surasiu kitų dalykų, kuriais galėsiu džiaugtis".

Ar paprasta? Taip, bet, kaip pabrėžiu šioje knygoje, nelengva! Visai natūralu, kad tavo stiprūs troškimai ir pageidavimai gali virsti arogantiškais reikalavimais ir prievolėmis. Tavo prigimtis, auklėjimas bei kultūrinė aplinka to reikalauja. Bet tu *neturi* to reikalauti. Tu gali pasirinkti *nereikalauti*. Gali kūrybingai galvoti ir kontroliuoti nerimą, kol jis neužvaldė tavęs. Tu turi jėgos šiai galiai. Pasinaudok ja!

27

104 racionalios sentencijos, padedančios kontroliuoti mąstymą

Laikas susumuoti pagrindinius dalykus, pateiktus šioje knygoje. Tavo nerimas ir elgesys kyla iš nerimą sukeliančio galvojimo. Bet nerimo emocijos ir poelgiai daro svarbią įtaką tavo mąstymui. Tuo pačiu metu tu galvoji, elgiesi ir jauti. Taip elgiasi žmogiškos būtybės.

Pateikti receptą kaip kontroliuoti nerimą ir paniką yra keblu, nes siūlomos sentencijos reikalauja jomis tikėti, be to, reikia keisti tris dalykus — galvoseną, jausmus ir poelgius. Nors jie yra skirtingi, vieni kitus pakartoja, vienas kitą sustiprina. Naudok sentencijas ir greitai pats tai pajusi.

Šiame skyriuje aš akcentuoju racionalias mintis, kurias reikia apmąstyti, kad jos pakeistų nerimą skatinantį galvojimą; kitame skyriuje pateiksiu tai, kas padės pakeisti sutrikdytas emocijas; ir baigiamajame skyriuje išryškinsiu tai, kas smarkiai pakeičia sugedusius poelgius. Tačiau juose kalbama apie tuos pačius tris dalykus. Tavo mintys (sentencijos) kontroliuoja mąstymą, jutimą ir elgseną, o jausmai ir elgesys atitinkamai veikia mintis. Keista, bet teisinga. Dirbk su sentencijomis, skaitydamas šiuos tris skyrius, ir pats pamatysi.

Pirma, kokias sentencijas savyje galėtum sužadinti, kad jos pakeistų mąstymą, dažnai sukeliantį nekontroliuojamą nerimą? Pabandyk šitas.

ŽŪTBŪTINIŲ POREIKIŲ, TURĖJIMŲ, PRIEVOLIŲ, REIKALAVIMŲ BEI IŠKYLANČIŲ IRACIONALIŲ MINČIŲ SUMAŽINIMAS

1. Stebėsiu savo besąlyginius, žūtbūtinius poreikius ir keisiu juos ryžtingais pageidavimais, tokiais kaip: „Man labai patiktų gerai dirbti ir sulaukti kitų pritarimo, bet aš *neprivalau* to daryti, nes mano kaip asmens vertė nuo to nepriklauso!" „*Nėra absoliučios būtinybės* gauti tai, ko aš noriu".

2. Stebėsiu savo perdėtus apibendrinimus ir juos sukonkretinsiu: „Jeigu neteksiu ko nors svarbaus, nereiškia, kad man *visada* nesiseks — laimė gali dažnai šypsotis".

3. Stebėsiu savo baisėjimąsi. „Negerai prarasti, ko noriu, bet tai nėra *siaubinga* ir *tragiška.* Pasitaikius progai, gausiu vėliau, o jeigu niekada negausiu, nieko tokio. Žemė ir toliau suksis! Gyvenimas tęsiasi!"

4. Stebėsiu savo asmeninę poziciją. „Galbūt praradau draugystę prikrėtęs kvailysčių. O gal buvo daugybė kitų priežasčių, dėl ko mums nesiklijavo. Jeigu tai tikrai buvo mano kaltė, ko aš išmokau, kad su kitais man sektųsi geriau?"

5. Stebėsiu savo emocijas. „Kadangi jaučiuosi netikša, tai ar toks tikrai esu? Ne, nekenčiu pralaimėjimo, bet šį kartą sėkmė praėjo pro šalį. Mano gilūs jausmai rodo, kad aš juos turiu, o ne tai, kad esu netikęs".

6. Stebėsiu savo kraštutinumus. „Laimėjimas man neatneš garbės, dėl to netapsiu žinomas. Praradimas nereiškia, kad man *viskas nesvarbu.* Svarbu, todėl būtų geriau laimėti. Bet

pralaimėjimas manęs nesunaikins ir nepavers į nieką". Stebėsiu išvadas, kad nesitapatinčiau su savo elgesiu. „Nepasisekimas nedaro *manęs* netikėliu. Aš esu *asmenybė*, kuriai šįkart nepasisekė, o gal dar daug kartų nepasiseks, kol sulauksiu sėkmės".

7. Nesėkmė yra vertinga, jei nevertinu jos per daug rimtai ir nenoriu — nereikalauju — kad man būtinai sektųsi.

8. Ar žmonės, kuriems dabar sekasi, anksčiau nesistengė įveikti negandas? Ką jie dabar darytų, jei nebūtų stengęsi ir įveikę pradinių nesėkmių?

9. Aš visada apibendrinsiu, analizuosiu ir stengsiuosi mąstyti apie savo galvojimą bei galvosiu, ką galvoti apie galvojimą. Bet stengsiuosi vengti perdėtų apibendrinimų. Taip pat vengsiu nuostatos, kad aš *esu* tai, ką darau, liausiuosi žmonėms dėl jų tam tikrų būdo bruožų klijavęs etiketes ir nepripažinsiu, kad mano mintys turi teisę savarankiškai mąstyti.

10. Stengsiuosi išvengti sakymo, kad jeigu man nepasisekė, tai *visada* nesiseks arba kad aš esu *nevykėlis*. Ar dėl to, kad dažnai nesisekdavo, tai *niekada* nepasiseks? Arba jei darau blogus dalykus, tai esu *blogas žmogus*.

11. Stengsiuosi suvokti, kad pasaulyje nieko nėra vien gera ar bloga, juoda ar balta, bet dažniausiai yra viskas kartu — gera *ir* bloga, juoda *ir* balta, taip pat yra pilkos spalvos. Ir aš turiu gerų ir blogų bruožų, baltų, juodų ir pilkų savybių.

12. Turėčiau suvokti, kad perdėtas kategoriškumas yra logiškai neteisingas, nerealus, ir man bei kitiems sukelia emocinių sunkumų. Aš *nesu tai*, ką aš galvoju, jaučiu ir darau; aš turiu tiek daug įvairių minčių, jausmų ir poelgių, kad jų negalima priskirti vienai gėrio ar blogio kategorijai. Aš *netampu* savaime mielas, jei keli žmonės mane myli, kaip ir netampu nemielas, jei keli asmenys manęs nemyli. Pasaulis *nėra* vien gera ar bloga vieta, bet jame yra daug gerų ir blogų sąlygų. Žmonės ir daiktai, kaip sakė Alfredas Korzybskis, negali būti vien juodi ar balti, geri ar blogi. Jie turi savybes, sąlygas ir jų

priskyrimas vienai kategorijai priverčia mane juos regėti iškreiptoje šviesoje. Jeigu aš linkęs perdėti, tai, spręsdamas apie žmonių ir savo nemėgiamus bruožus, parodau didelę neteisybę.

13. Kad stengčiausi būti imlaus proto, skeptiškas ir linkęs eksperimentuoti. Labai tikiuosi gauti atsakymus į savo bei kitų problemas! Galiu prisitaikyti prie to, kas nauja, keičiasi ir akivaizdu. Net jeigu tą „akivaizdumą" iš dalies gali sukelti mano ir kitų požiūris, troškimai ir išankstinis nusistatymas. Turbūt nėra absoliučios ir galutinės tiesos!

SUSITARIMAS SU BAUGINANČIOMIS MINTIMIS APIE ATEITĮ

1. Kai puoselėju savo nerimą, mąstydamas *kas būtų, jeigu* atsitiktų blogai, *kas būtų, jeigu* žmonės mane laikytų nedoru, *kas būtų, jeigu* aš dėl kvailo elgesio blogai pasirodyčiau, ir panašūs *kas būtų,* tai visada sau galiu pasakyti, kaip rekomenduoja Albertas Lazarusas, *taigi kas būtų,* jei šie dalykai atsitiktų patys ar aš juos prisikviesčiau? Savo nerimą ir paniką pakeičiu rūpesčiu, gailesčiu ir frustracija. Tai padaręs pastebiu, kad dauguma šių „siaubingų" dalykų niekada neatsitiks. Jei kurie nors atsitiktų, galėsiu juos įveikti, su jais susidoroti, juos pataisyti arba prisitaikyti ir gyventi, gal *ne tokį* laimingą gyvenimą, bet *tikrai ne apgailėtiną.*

2. Kai sau sužadinu katastrofiškas mintis apie tai, kas galėtų būti, įsivaizduoju blogiausią variantą ir numanau, kad tai bus labai blogai. Tačiau randu būdus, kaip su tuo susitvarkyti, o man vis dar lieka nemažai žmogiškos laimės. Galvojimas, kad *negalėsiu* susidoroti su nesėkme, jeigu ji kada nors atsitiks, man tiktai *apsunkins* įveikti nesėkmę.

3. Kai aš galvoju apie „siaubingus" *kas būtų,* prisimenu protingą Marko Tveno pasakymą: „Mano gyvenimas buvo pripildytas siaubingų nesėkmių, kurių dauguma niekada neatsitiko".

4. Prisimenu daugybę žmonių, kuriuos buvo apsėdusios nelaimės — raupsai, vėžys, aklumas, kurtumas, paralyžius ir t. t. — bet jie gyveno produktyvų ir laimingą gyvenimą. Nelaimės nugali tuos žmones, kurie leidžiasi nugalimi. Bet ne visi!

5. Kai sau įkyriu su nuolatiniais *kas būtų,* galiu save įtikinti, kad įveiksiu didžiausius sunkumus, tačiau reikia realiai pamąstyti, kokia tikimybė, kad ta skaudi nelaimė įvyks. Paprastai tikimybė menka.

6. Taip pat kokia tikimybė, kad rimtos nesėkmės — nepasisekęs verslas, mane atstums mėgiami žmonės — tęsis amžinai ar be galo pasikartos? Nerimta, todėl geriau savęs negraužti sukant galvą, kaip ir kada tai įvyks.

7. Praktiškai niekas nesitęsia amžinai, net ir nerimas bei panika, žinoma, jei aš savęs negąsdinsiu.

8. Yra daug blogų dalykų, todėl, kad aš nenoriu, kad jie man atsitiktų. Net įvyksta katastrofos — karai, žemės drebėjimai, badas, masinės žudynės, kankinimai. Bet gana retai! Jau geriau nesikankinsiu ir nesirūpinsiu katastrofomis. Yra persų pasakymas: „Baisėjausi pametęs savo batus, kol pamačiau žmogų be kojų“.

9. Kai jaučiu rimtą nerimą ir perdėtą rūpestį dėl dalykų, kurie vyksta ar įvyks ne taip kaip aš noriu, turėčiau apsimesti, kad turiu kelias iracionalias mintis, kuriose glūdi žūtbūtiniai norai, poreikiai ir reikalavimai ir yra galimybė, kad šis poreikis nebus patenkintas. Turiu rasti šį reikalavimą ir jį pakeisti pageidavimu ar noru.

10. Kiek galėdamas džiaugsiuosi dabartimi ir pasiruošiu džiaugtis ateitimi. Didele dalimi kontroliuoju savo *reakcijas* į būsimus įvykius, bet negaliu valdyti pačios ateities. Kuo primygtiniau stengsiuosi ją kontroliuoti, tuo labiau ji mane suries nagan.

11. Kada jaudinsiuosi dėl to, *kas bus, jei tai atsitiks,* tai stengsiuosi įsivaizduoti, ką praktiškai galėčiau padaryti, jeigu tai įvyktų.

12. Jeigu suklystu ar aplinkybės atsisuka prieš mane, prisiminsiu, kad beveik visada po kurio laiko viskas pasikeičia.

13. Kai sakau „negaliu to padaryti" dabartyje ar ateityje, suprantu, kad tai yra ne toks sunkus, kiek išpūstas negalėjimas. „Negaliu to padaryti" gali mane *priversti* negalėti. Daug geriau sakyti „galiu išmokti, kaip tai daroma"!

14. Kelias į pragarą grįstas dogmatiškumu ir žūtbūtinumais, bet ne tikėtinumu ar viltimi. Nepajudinamas laukimas iš kitų ir savęs „gero" elgesio sukelia manyje „siaubus".

15. Galvoje laikyk troškimus ir tikslus. Nesispyriok, kad jie privalo būti išpildyti. Kukliai stenkis, kad jie išsipildytų.

NAUDINGOS REBT'o ĮŽVALGOS

1. Pasaulis ir atskiro žmogaus gyvenimas pilni nesėkmių, kurių negalima kontroliuoti.

2. Nelaimės mane smarkiai trikdo. Tai įtakoju aš pats! Kai po daugelio metų aš vis dar jas prisimenu ir dėl jų jaudinuosi, pažeidžiamos mano organizmo funkcijos. Vis dar!

3. Galiu pakeisti trikdančias iracionalias mintis, besisukančias apie praeitį ir dabartį. Reikia ne tik jas įžvelgti, bet ir įprasti galvoti, jausti ir veikti prieš jas. Taip, dideliu darbu ir praktika!

4. Sveika pažinti, kaip mane sutrikdė žmonės ir įvykiai, bet geriau prisiminti, ką aš *galvojau* apie sutrikdymą. Štai kodėl reikia matyti ir stengtis tai pakeisti.

VEIKLOS VERTINIMAS

1. Stengsiuosi stebėti, kad rūpestis, nerimas ir budrumas mane apsaugotų nuo žalos ir padėtų pasiekti norimus rezultatus, nes perdėtas rūpestis, nerimas ir panika dažnai man kenkia ir pritraukia dalykus, kurių vengiu. Nerimas ir panika

kartais gali būti naudingi, tačiau ne tiek, kad būtų verta juos puoselėti.

2. Kai nerimauju dėl nerimo ar panikuoju dėl panikos, tai irgi atneša daugiau žalos, negu naudos.

3. Įsivaręs nerimą ar panikuodamas dėl galimų nelaimių, ar dėl to, kad jas pats prisišaukiu, nieko iš esmės nepakeisiu. Paprastai neigiamos emocijos trukdo susidoroti su bėdomis ir viską pablogina.

4. Nerimauju ir panikuoju dėl blogų sąlygų, todėl galiu jas gerinti. Bet ne visada galiu pakeisti sąlygas, todėl auga nerimas ir panika. Reikia stengtis perkeisti nerimą ir paniką, mažinant reikalavimus, kad nesėkmės *žūt būt neprivalo* atsitikti, o jei tai įvyks, mano diskomfortas *taps nepakeliamas.* Pasak Reinholdo Niebuhro, geriau išdrįsti keisti tai, ką galiu keisti, ramiai susitaikyti su tuo, ko pakeisti negaliu, ir stengtis išmintingai suprasti skirtumą.

5. Reikia rūpintis ateitimi, bet ne per daug. Susirūpinęs, pasidavęs nerimui ar panikai negalėsiu džiaugtis dabartimi ir su malonumu galvoti apie dalykus, kuriais žavėjausi praeityje.

6. Stengsiuosi pripažinti, kad nors mane kankina nerimas, jis taip pat teikia naudos, nes apsaugo nuo kapituliacijos. Pavyzdžiui, nerimas gali mane sulaikyti nuo rizikos ir nesėkmės. Galiu sąžiningai ieškoti naudos, bet turiu įsitikinti, kad dėl jos verta kentėti nerimą.

7. Nerimo nauda tokia: (a) žmonės kreipia į mane ypatingą dėmesį, nes aš sunerimęs; (b) nerimas mane saugo nuo pavojaus ir rūpesčio; (c) jis mane verčia jaustis budriu, todėl yra jaudinantis ir įdomus; (d) tai natūralus jausmas, kuris leidžia „pasijusti savimi“; (e) aš jaučiu sau gailestį ir man gerai; ir (f) man patinka pasijusti auka, skaudžiai nukentėjusia nuo žiauraus pasaulio ir žmonių.

ŽŪTBŪTINIO POREIKIO NUGALĖJIMAS

1. Dėl vieno dalyko galiu būti tikras — nėra jokio tikrumo. Tačiau yra tikimybė, kad sunkiai stengdamasis galiu pasiekti daugiau, ko noriu, užuot inkštęs, kad tikrumas neegzistuoja.

2. Netikrumas ir neaiškumas kartais yra kliuvinys, bet gali būti iššūkis ir nuotykis.

3. Nesu tikras, kad nuveiksiu ką nors žymaus, bet žinau, kad kūrybingai stengdamasis ir neprašydamas jokių garantijų, savo pastangomis džiaugsiuosi.

4. Vienintelė tikra garantija — tai mano mirtis. Tačiau yra maža galimybė, kad kada nors mokslas galės pakeisti susidėvėjusias kūno dalis ir žmogus taps nemirtingas. Ką gi, būtų įdomu.

5. Jei noriu tikrumo, kad man viskas klostysis gerai, puiku. Jeigu tam reikia garantijos, turbūt jausiu nerimą.

6. Jei man atrodo, kad į daug ką yra tik vienas teisingas atsakymas, tai man nėra alternatyvių atsakymų ir sprendimų. Kietai laikantis vieno sprendimo, kiti pasirinkimai negalimi. Jeigu man nepasiseks rasti to vienintelio tikro, aš įsivarysiu nerimą ir depresiją. Reikia pasirinkti, svarstant alternatyvius sprendimus.

7. Tikrai žinau, kad žmonės kartais padaro tobulų dalykų. Jie puikiai rašo, sprendžia matematikos uždavinius, tačiau didesnę laiko dalį visi mes esame klystantys ir netobuli žmonės. Turiu stengtis siekti tobulybės, bet jos žūtbūtinai nereikalauti.

MODELIAVIMO METODAI

1. Modeliais gali tapti pažįstami žmonės ar kiti, kurie išmintingai elgiasi, esant sunkiai situacijai.

2. Modelius galiu rasti tarp žmonių, įveikusių nelaimes ir fizinius trūkumus ir gyvenančius produktyviai ir laimingai.

3. Modeliuoju gėrį ir blogį bei naudingą ir nenaudingą elgesį. Modelius reikia atrinkti, kad nepasiduočiau įtakai ir nebūčiau patiklus. Išbandau elgsenas ir nustatau, kaip jos mane veikia.

PROBLEMŲ SPRENDIMO METODAI

1. Gyvenimo bėdos ir sunkumai sukelia žavių problemų, kurias privalau išspręsti, kaip ir dar didesnius iššūkius!

2. Gyvenimas pateikia vieną bėdą po kitos. Jų vengiant ir saugantis, jos niekur nedingsta, bet padidėja.

3. Tikslo turėjimas ir siekimas leidžia lengviau spręsti problemas, o pastangos tampa malonios.

4. Problemos bus lengvesnės, jeigu tikslai nebus stresiniai, tačiau užmokestis bus menkesnis.

5. Aš *neprivalau* pasižymėti ir siekti sunkumų bei stresinių tikslų. Aš galiu *rinktis* siekti jų ar ne.

6. *Pasirinkimu* vadiname tai, ko aš labiausiai trokštu ir ko siekiu. Pasirinkime gali nebūti džiaugsmo, nesvarbi dalykų eiga, nes troškimas *nustato* tvarką.

7. Stengtis, kad liūdesys netrukdytų įgūdžių įgijimui. Įgūdžiai atsiranda ir esant nerimui bei depresijai, be to, rūpindamasis įgūdžiais, pamiršiu slegiantį nerimą.

8. Mintyse spręsdamas problemas ir stengdamasis įgyti įgūdžių, išmoksiu elgtis praktiškai. Taip problemų sprendimo galimybės bus didesnės.

9. Problemų sprendimas ir įgūdžių lavinimas kainuoja laiko ir kantrybės. Žema frustracijos tolerancija didėja, jeigu

metu pradėtą darbą. Darbas vyksta sunkiau ir reikalauja daugiau pastangų.

10. Stengdamasis išspręsti problemą, ją tyrinėju, surenku informaciją, kaip kiti ją išsprendė, jei įmanoma ieškau pagalbos. Aš stengiuosi dėl problemos, o ne dėl savęs, kad kitiems pasirodyčiau esąs ne bet kas.

11. Mintys apie save, kitus žmones ir pasaulį yra tik nuomonė ir hipotezės, nebūtinai faktai ir teisybė. Geriau klausimai, iššūkiai, testai, ypač kai atrodo, kad įsismelkė iracionalios mintys, keliančios nerimą.

12. Nesu įvykių centras. Žmonės ir daiktai gali su manimi sietis, bet nereikia, kad jie suktųsi apie mane. Žmonės turi užsiimti tuo, kuo nori, o daiktų sandara yra tokia, kokia turi būti, nežiūrint mano norų ir pageidavimų. Man tai gali nepatikti, bet turiu susitaikyti.

13. Geriausia išeitis iš situacijos — alternatyvūs sprendimai. Eksperimentuok. Tirk. Peržiūrėk. Dar kartą pagalvok. Laikykis! Bet tu *neprivalai* rasti teisingo ar puikaus atsakymo.

TIKĖJIMAS, VILTIS, SĄMONINGUMAS, UŽUOJAUTA SAU IR KITIEMS

1. Jeigu turiu tikėjimą ir viltį, kad įveiksiu mane užpuolusią nelaimę, kad viskas išeis į gera, tai nesėkmės atveju aš mažiau nerimausiu. Turėdamas apdairumo, bet ne nerimo, būsiu pajėgus užkirsti kelią blogėjimui.

2. Tikėdamas savo sugebėjimu kontroliuoti nerimą, galiu jį sumažinti atsisakydamas nerealių reikalavimų ir keisdamas juos į pageidavimus.

3. Jeigu tikėsiu, kad žmonės man padeda, arba tikėsiu gėriu apskritai bei Aukščiausia Galia, kuri mane palaiko, tai

laikinai nerimo nejausiu. Tačiau geriausia tikėti savo jėgomis, galinčiomis sumažinti ar pašalinti nerimą. Jeigu vilsiuosi sulaukti kitų žmonių ar stebuklingų jėgų paramos, tai galiu nesulaukęs jų nusivilti, ir nerimas padidės.

4. Reikia užsibrėžti tvirtus tikslus ir aistringai jų siekti. Tada tarp žmonių atsiras draugiški ryšiai, bendri darbo projektai, interesai, kurie neleis nerimauti, atneš daug džiaugsmo. Mano gyvybiniai interesai padės nugalėti nerimą, o gyvenimas taps vertingas. Turėdamas tvirtų tikslų ir ketinimų, galėsiu ryžtingai jų siekti ir nedejuosiu, ištiktas gyvenimo sunkumų.

5. Pasistengsiu suvokti, ko noriu ir to imsiuosi, užuot stengęsis įtikti kitiems. Pasinėręs į veiklą ir spręsdamas su ja susijusias problemas, turiningai leisiu laiką. Jei veikla man teiks malonumą, man nerūpės niekam įrodyti, kad moku gerai dirbti.

6. Įsitrauksiu į įdomų projektą, su pasitenkinimu dirbsiu ir nesirūpinsiu dėl daugelio nesvarbių dalykų. Susijęs su projekte dalyvaujančiais žmonėmis ir svarbia veikla, džiaugsiuosi suradęs savo tikslą.

7. Džonas Bowlby sakė, kad dauguma žmonių nuo gimimo jaučia prieraišumą tėvams, broliams ir seserims bei kitiems žmonėms. Meilė žmonėms tampa svarbia mano gyvenimo dalimi, suteikia tikslą ir apsaugo nuo menkų rūpesčių. Bet nereikia reikalauti, kad meilės ryšiai privalo būti abipusiai. Šaunu, jei taip būna, bet galima džiaugtis ir vienpuse meile.

8. Nereikia pasiduoti per didelio optimizmo filosofijai, bylojančiai, kad viskas vien į gera, ir gyvenimas tampa nesibaigiančia švente. Toks nerealistinis požiūris laikinai nustums nerimą, bet ištikusios nelaimės sukels paniką ir depresiją.

SUSITAIKYMAS SU NELAIMĖMIS

1. Į nelaimes nereikia žiūrėti vien iš blogosios pusės, bet reikia stengtis įžvelgti privalumus. Dažniausiai jos nėra *tokios* blogos kaip iš pradžių atrodo. Apie jas reikia spręsti realiai, be perdėtos reakcijos.

2. Kai man kiti žmonės sukels problemų, stengsiuosi priimti jų požiūrį. Jie dažnai dalykus mato kitaip. Ir jie gali pasirodyti esą teisūs!

3. Pasistengsiu pažvelgti į savo nelaimes tarsi iš šalies, nesusijusių žmonių akimis, ir jos neatrodys tokios baisios.

4. „Blogus" ir „siaubingus" dalykus, kurie man atsitinka, galiu aptarti su bešališku žmogumi. Tai leis pamatyti bėdas kitoje šviesoje.

5. Užuot griežtai atsisakęs ką nors daryti, geriau apsimesiu, kad aš to trokštu ir atlieku su džiaugsmu. Tai palengvins pareigą.

6. Susidūręs su sunkiais žmonėmis ir situacijomis, vertinsiu juos kaip iššūkį ir stengsiuosi įveikti, užuot vadinęs tai „siaubu". Gyvenimas bus nuostabesnis, bet ne siaubingesnis!

NERIMO NUGALĖJIMAS VAIZDUOTE

1. Repetuodamas mintyse ir pozityviai vizualizuodamas įveikiu sunkumus. Elgsenos pakartojimas didina sėkmę.

2. Pozityvi vizualizacija man leidžia patikėti savo galimybėmis.

3. Vaizduotėje nugaliu sunkias situacijas ir jas valdau, nejausdamas nerimo.

4. Praktikuodamas negatyvią vizualizaciją pagal Maxie Maultsby Jr., matysiu, kaip neatlieku svarbių užduočių, jaučiu

frustraciją ir esu vienišas. Pirma, pajusiu nesveikas emocijas — nerimą, depresiją ir įniršį. Tada stengsiuosi šiuos nesveikus jausmus pakeisti sveikais negatyviais jausmais — liūdesiu, apgailestavimu ir frustracija. Tai padarysiu, iracionalias reikalaujančias mintis pakeisdamas pageidautinomis racionaliomis mintimis. Todėl, kai man nutinka kas nors bloga, turiu lengvai ir automatiškai jausti sveikus negatyvius jausmus. Šitai bus įmanoma, kai aš įgusiu. Šios rūšies vaizduotė vadinama racionalia emocine vaizduote.

ATITRAUKIMO METODAI

1. Žmogaus protas vienu metu negali susikoncentruoti į daugiau kaip vieną problemą. Todėl įmanoma laikinai atsitraukti nuo nepaliaujamo varginančių minčių gromuliavimo. Geriau suradus iracionalias mintis IBs jas aktyviai bei energingai disputuoti, pakeisti racionaliomis mintimis ir sumenkinti mane ištikusią nelaimę. Naudodamas tokį atitraukimą, pertraukiu iracionalias mintis, kurias nugaliu energingai disputuodamas.

2. Yra kitų atitraukimo metodų: minčių sustabdymas, meditacija, joga, kvėpavimas, sportas, skaitymas, pramogos ir pan. Galiu pasirinkti, kuriuos metodus naudoti.

3. Jeigu aš susikoncentruoju į būsimus blogus ir „siaubingus“ dalykus (ypač „Kas bus, jeigu man atsitiks tas siaubingas dalykas...!“), tai mane tiesiog apsėda nerimas. Galiu visada įsivaizduoti, kad bėda man suteiks nepatogumo, bet manęs nesunaikins, jeigu aš pats kvailai nenusistatysiu, kad ji mane naikina!

4. Pozityvų atitraukimą naudoju nemalonių minčių atsikratymui ir malonumui patirti.

5. Klausydamas minčių burzgesio, jomis domiuosi, bet jų rimtai nevertinu. Naudodamas šį sąmoningą metodą pamatysiu, kad negaliu leistis, jog mano mintys mane valdytų.

6. Turiu domėtis mane slegiančia problema, ja žavėtis ir taip atsikratysiu nerimo. Paprastas rūpestis vietoj perdėto rūpesčio padeda išvengti nereikalingo nerimo. Galvodamas, kad *privalau* tai padaryti tobulai, pajusiu nerimą ir sau trukdysiu dirbti.

7. Domėdamasis šeima, verslu, karjera neturėsiu laiko pasinerti į menkaverčius rūpesčius. Savo interesus iškėlęs į prievolių rangą — *privalau* rūpintis šeima, sąlygos *turi būti* tinkamos, man *žūtbūt privalo* pasisekti — pajusiu nerimą, kuris trukdys pasiekti tikslus.

8. Dirbdamas ir nieko iš savęs nereikalaudamas atsikratysiu nerimo ir gyvensiu įdomiai bei produktyviai.

9. Kad nepasiduočiau nerimastingoms mintims, stengiuosi galvoti maloniai, fantazuoti, svajoti, kurti ateities planus.

10. Mąstydamas ir veikdamas, mokydamasis įgūdžių, sportuodamas, žaisdamas ir linksmindamasis nerimo nejausiu, jeigu nereikalausiu, kad būčiau geriausias ir savo veiklos nepainiosiu su asmenybės verte.

ALTERNATYVIOS RACIONALIOS MINTYS

1. Sugalvoju pozityvių teiginių, kurie mažintų mano nerimą. Sau sakau: „Tvirtai tikiu, kad žmonės su manimi elgsis gerai, situacijos bus tokios, kokių man norėtųsi, nors jos tokios būti *neprivalo*. Labai blogai, bet ne pasaulio pabaiga, jei mano norai neišsipildys". „Tvirtai pageidauju, kad man sektųsi darbas, kad mane vertintų kiti, bet jei taip nebus, tai tiek to. Tai nėra baisu". Jau geriau tikėti šiais teiginiais, nepasiduoti gniuždymui ir stengtis, kad neapsėstų nerimas.

2. Disputuoju savo iracionalias mintis, ypač reikalavimus, sau įrodydamas, kad realiame pasaulyje to negali būti. Jeigu aš *turėčiau* daryti gerai, man žinoma, pasisektų. Jeigu tu *privalai* su manimi gražiai elgtis, tu taip ir elgsiesi. Jeigu sąlygos *turi* būti puikios, jos ir bus. Žinoma, tokie reikalavimai neišpildomi!

3. Disputuoju nelogiškas prievoles, įrodydamas, kad *reikalaujama* sėkmė ir sąlygos neišsipildo.

4. Pragmatiškai disputuoju savo iracionalias mintis, įrodydamas, kad mano įsitikinimas, jog aš privalau gerai dirbti, mano *baisėjimasis*, jei žmonės su manimi blogai elgiasi, mano *negalėjimas pakęsti* nemalonių situacijų, tai aš tiesiog automatiškai pajusiu nerimą, pyktį ir depresiją.

5. Nerimas ir sutrikdyti jausmai siejasi su nesėkmėmis. Kai man sekasi, esu vertinamas, nerimo nejaučiu, bet jis atsiranda, kai man nepasiseka, manęs nemyli. Nelaimės sukelia prielaidą nerimui, bet nerimas kyla dėl iracionalių minčių. Daug faktorių sąlygoja nerimą, bet svarbiausias šaltinis — IBs, kurias galiu pakeisti.

6. Geriau painioti sąlyginius ir absoliučius norus. Norėdamas valgyti, turiu gauti maisto. Norėdamas sumažinti rūpestį, turiu jį pripažinti, stengtis surasti pagrindines priežastis (tokias kaip iracionalios mintys) ir ką nors daryti, kad jas pakeisčiau. Kai aš ko nors noriu, tai nesėdžiu susidėjęs rankų laukdamas stebuklo. Sąlyginiai reikalavimai yra naudingi ir dažnai būtini, ko nepasakytum apie besąlyginius ir absoliučius reikalavimus. Nereikia iš savęs reikalauti, kad *žūt būt visada privalau* gerai elgtis. Jei man patinka, kai su manimi gražiai elgiasi, tai kiti *žūt būt privalo taip* su manimi elgtis. Galiu turėti sąlyginių reikalavimų, bet turiu atsisakyti besąlyginių absoliučių reikalavimų.

7. Jeigu save idealizuosiu, tai, kaip sako Karena Horney, tą vaizdą labai greitai pakeis mano neigiamas paveikslas ir aš pasijusiu esąs bevertis.

8. Norėdamas save įtikinti, kad mano racionalios mintys yra teisingos ir efektyvios, o aš pats tvirtai (t. y. emociškai) jomis tikiu, turiu stengtis jas argumentuotai sutriuškinti. Jei pats to padaryti nepajėgiu, reikia, kad padėtų draugas. Tada tikrai paaiškės, ar aš laikausi tų racionalių minčių.

9. Tvirtai disputuosiu savo tobulus tikslus ir mintis, pats sau leisdamas ir net padrąsindamas likti netobulu. Galiu pageidauti kai kuriose srityse elgtis tobulai, bet jokiu būdu nekelti tokių reikalavimų.

10. Ištversiu tai, ko ypač nemėgstu, kadangi: a) nuo to nemirštama, b) galiu būti laimingas, nors ir mažiau, c) visada naudinga ištverti, d) iš to ko nors išmoksiu, e) jei ištversiu, pakils mano frustracijos tolerancija, f) būsiu vargšas ir *visai* nebūsiu laimingas, jeigu sau nuolat kalsiu, kad to negaliu ištverti!

11. Jeigu sau sakysiu, kad negaliu ištverti savo nerimo, būsiu nelaimingas: pirma, negausiu to, ką *privalau* gauti ir, antra, jausiu menkumą. Nerimas sukelia nepatogumą, bet ne siaubą — nebent taip *galvočiau.*

12. Turiu suprasti, kad kiti žmonės, sulaukę tokių pačių nesėkmių, netinkamo su jais elgesio, prastų gyvenimo sąlygų, neparodytų tokios perdėtos reakcijos kaip aš ir jų neužpultų nerimas ir depresija. Kai kurie mano draugai nekeiktų savęs dėl ištikusios nesėkmės, bet jaustų nusivylimą ir gailestį. Todėl aš kaip ir kiti galiu pasirinkti jausmus ir reakcijas į nelaimes, apie jas racionaliai galvodamas.

13. Kai save graužiu dėl nesėkmių, turiu suvokti, jog aš esu klystantis žmogus, negalintis išvengti nelaimių, o kiti žmo-

nės — panašūs, todėl geriau dėl tų trūkumų jų nekeikti. Kas iš mūsų neklysta ir nenusideda?

14. Teigiamai mąstyti yra geriau nei neigiamai, bet nerodant per daug optimizmo. Realus neigiamas mąstymas, toks kaip — „Būk atsargus ir budrus", „Persvarstyk, kad dabartinė nauda tau ateityje neatneštų žalos" — yra tinkamas. Pusiausvyra tarp teigiamo arba optimistinio mąstymo ir realaus arba skeptiško galvojimo gali padaryti mane laimingą.

28

62 racionalios sentencijos, kontroliuojančios nerimą ir kūno reakcijas

Nerimą ir kūno jausmus galima paveikti įvairiais būdais.

BESĄLYGINIS SAVĘS VERTINIMAS (BSV)

1. Esu savarankiškas žmogus, su norais ir nenorais. Aš stengiuosi gauti, ko noriu ir išvengti nepageidaujamų dalykų, jeigu tai netrukdo kitų žmonių interesams. Turiu omeny besąlyginį kitų vertinimą (BKV), nes aš gyvenu socialinėje visuomenėje, kad naudočiausi jos teikiamais privalumais. Savo mintis, jausmus ir elgseną vertinu kaip „gerus" ar „vertingus", kai jie padeda mano iškeltiems tikslams pasiekti, ir laikau „blogais" ar „ne tokiais vertingais", jeigu jie man nesuteikia trokštamo gėrio ir atneša nesėkmes.

2. Turiu vengti savo asmenybės vertinimo. Aš elgiuosi „gerai" ir „blogai", bet aš nesu nei „geras", nei „blogas". Aš *nesu* tai, kaip *elgiuosi*. Aš esu asmuo, kuris elgiasi „gerai" ir „blogai".

3. Turiu ir įgimtą, ir išmoktą polinkį save įvertinti, todėl tam sunku atsispirti. Jei imsiu save vertinti, laikysiu save „geru", nes aš esu gyvas unikalus žmogus, bet *ne* dėl kitų priežas-

čių. Save laikyti geru naudinga, nes tai man leidžia pasiekti numatytus tikslus, o laikant save „blogu“ ir „nevertu“, tikslai sunkiai pasiekiami. Turiu besąlygiškai save suvokti kaip „gerą“ ir „vertingą“, kadangi mano mintys, jausmai ir veiksmai laikosi tam tikrų standartų. Mano siekiamas BSV yra susijęs su mano gyvybe, žmogiškumu ir unikalumu, kurie nesikeičia. Save apibrėžiu kaip „gerą“, nors to pagrįsti negaliu. Tai tik pragmatiška, ne absoliuti „tiesa“, leidžianti man pasiekti numatytus tikslus.

4. Užuot sakęs: „Nemėgstu savęs dėl tokio elgesio ar savybės“, sakysiu: „Man nepatinka mano elgesys ar savybė. Kaip galėčiau juos pataisyti?“

5. Lyginsiu savo ir kitų žmonių savybes, kad geriau elgčiausi. Bet *savęs* nelyginsiu su *kitais* žmonėmis.

6. Esu *unikalus* asmuo, bet už kitus *žmones* nesu geresnis. Kai kurie mano bruožai yra geresni, o kiti blogesni negu kitų. Tačiau aš nesu tai, ką aš galvoju, jaučiu ar darau. Kiti žmonės irgi nėra tapatūs savo elgsenai.

7. Save vertinu tokį, koks esu, nepaisant geros ar blogos elgsenos, ir stengsiuosi blogąsias savybes pataisyti. Kitus žmones taip pat vertinu su jų elgesiu, norėdamas jiems padėti (nenurodinėdamas ir be desperacijos) pataisyti blogąsias savybes.

BESĄLYGINIS KITŲ VERTINIMAS

1. Vertindamas savo mintis, jausmus ir elgesį, bet ne save patį, stengsiuosi taip elgtis ir su kitais. Jų kaip *asmenų* nedievinsiu ir nekeiksiu, bet vertinsiu jų darbus kaip „gerus“ ar „blogus“, spręsdamas, kaip jie susiję su mano siekiamais tikslais ir įprastais socialiniais standartais.

2. Vertindamas kitus žmones, su jais besąlygiškai susitaikysiu ir vertinsiu kaip „gerus", nes jie yra žmonės, gyvena ir yra unikalūs, bet ne dėl jų minčių, jausmų ar veiksmų, kurie tarsi padaro juos „gerais". Žinoma, geriau vertinti jų darbus, bet ne juos pačius.

3. Besąlygiškai kitus vertinant, jų darbai man gali nepatikti, bet aš stengsiuosi mylėti žmones ir ant jų nepykti. Jiems padėdamas pasitaisyti, jų nekeiksiu ir nebausiu — vertinsiu nusidėjėlį, bet ne jo nuodėmę.

SOCIALINĖS GRUPĖS ASMENS ATSAKOMYBĖ

1. Nesu kaltas dėl savo gimimo, asmens apribojimų ir trūkumų, tačiau turiu stengtis elgtis kuo geriau. Būdamas atsakingas už savo mintis, jausmus ir veiksmus, neprivalau elgtis tobulai. Nesu kirminas ar bevertis daiktas, jei pasielgiu neatsakingai, bet privalau atsakyti už savo veiksmus.

2. Aš esu sociali būtybė, susijusi su šeima, grupe ir bendruomene. Jei noriu kitų draugystės ir pagalbos, turiu elgtis atsakingai ir nedaryti kitiems žalos. Mes visi gyvensime geriau, jei jausime atsakomybę. Blogas elgesys su kitais žaloja ir mane patį. Aš *neprivalau būti* moralus, bet jei toks būsiu, man pačiam bus geriau. Jei noriu pasiekti gerų socialinių rezultatų, turiu elgtis moraliai ir atsakingai. Tą aš pasirenku kaip sąlygą, užuot iškėlęs į *reikalavimų* rangą.

3. Stengiuosi prižiūrėti savo jausmus, nors kiti gali mane įžeisti ar kitaip pakenkti. Jeigu pasielgsiu ne visai gerai, turėčiau jausti sveiką gailestį ir frustraciją arba nerimą, depresiją ir įniršį. Mano jausmai tik iš dalies priklauso nuo kitų elgesio su manimi. Didesnę dalį sudaro mano požiūris į kitų elgesį. Aš esu atsakingas už savo emocijas ir jas galiu valdyti. Net kai

biologiškai esu linkęs reaguoti į žmones ir aplinką nesveikomis emocijomis, galiu išmokti reaguoti sveikai.

4. Būdamas biologiškai užprogramuotas ir socialiai sąlygotas perdėtai reaguoti į aplinką ir žmones, aš esu atsakingas už savo elgesį. Tai tokia pati liga kaip diabetas ar širdies ligos, todėl, jei pats nesusitvarkau su savo emocijomis, turiu kreiptis į specialistus.

5. Turiu jausti atsakomybę dėl savo fizinių ir emocinių ligų, jei jas sukelia gėrimas, rūkymas, narkotikai arba persivalgymas. Savęs dėl to nesmerkdamas, turiu stengtis tai ištaisyti.

6. Kai emocinis sutrikdymas yra didelis, turiu stengtis vartoti medikamentus, laikytis dietos ir nemanyti, kad aš per silpnas tai atlikti. Taip pat nesistengsiu vartoti tik vaistus, bet taikysiu ir psichologinius metodus, kad galvočiau, jausčiau ir elgčiausi efektyviau.

7. Protas ir kūnas tarpusavyje labai susiję, todėl esu atsakingas už fizinę sveikatą, dietos laikymąsi, miego įpročius, higieną, kad netinkamu elgesiu nepakenkčiau savo emocinei sveikatai.

8. Esu atsakingas už disfunkcinius įpročius, kurie atsiranda jaučiant nerimą. Pajutęs nerimą, imu rūkyti ir gerti. Nes aš sau sakau: „Man taip nesmagu, kad *negaliu ištverti.* Todėl privalau rūkyti ir gerti". Taigi negalėjimas ištverti „verčia" mane gerti ar rūkyti.

9. Socialinė atsakomybė mane skatina džiaugtis kitų žmonių draugiškumu, meile, todėl turiu palaikyti tinkamus ryšius su individais ir socialinėmis grupėmis.

SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI IR MALONUMAI

1. Neprivalau būti socialus, rūpintis kitais, jiems padėti, bet tai darydamas galiu jausti didelį malonumą ir savo gyvenimui suteikti daugiau džiaugsmo. Draugiški santykiai su kitais gali atitolinti nelaimes ir nerimą.

2. Beveik negaliu pakeisti kitų, bet galiu susitaikyti su žmonėmis, kokie jie yra, juos mylėti ir jais žavėtis, nekreipdamas dėmesio į jų trūkumus.

3. Priklausydamas nuo savęs ir nereikalaudamas, kad kiti „įrodytų" mane esant vertingą mane mėgdami, didele dalimi atsikratysiu nerimo. Manęs nejaudina jų rūpestis manimi. Galiu mylėti žmones dėl jų pačių, o ne dėl to, kad jie mane vertina.

4. Jeigu noriu laimėti dėl to, kad įrodyčiau esąs geresnis už kitus, man to nereikia. Galiu žavėtis kitų laimėjimais ir nejausti jiems pavydo, kad jie yra už mane „geresni". Jeigu pralaimiu, neimu į galvą.

5. Iškilus būtinybei vertinti save, *rūpinuosi* kaip tai padaryti teisingai.

6. Dievinti kitus, vadinasi, prarasti save. Dievinti save, vadinasi, nevertinti kitų. Bet kuriuo atveju tai kelia nerimą. Tai velniškai nepastovus gyvenimas.

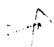
7. Mylėdamas kitus ir jiems padėdamas, netapsiu geresnis, bet tai man suteiks džiaugsmo. Galvodamas apie kitus, negalvosiu apie save kaip apie visatos centrą.

8. Mylėdamas save ir kitus padvigubinsiu gyvenimo interesą ir malonumą.

9. Suprasdamas žmonių poelgius, labiau juos mylėsiu ir jais žavėsiuosi.

10. Savo trūkumus lygindamas su kitų žmonių savybėmis stengsiuosi iš jų išmokti geresnio elgesio. Tačiau nevertinsiu savo ir jų asmenybių.

11. Reikia stengtis suprasti, nes tai didina šansus būti suprastam.



PARAMA IR PALAIKYMAS

1. Iki tam tikro laipsnio galiu pasitikėti kitais — giminėmis ir draugais — jie mane parems ir padės spręsti problemas, o aš dėkingai priimsiu jų paramą ir atgausiu pasitikėjimą. Tai padės sumažinti nerimą.

2. Jeigu aš su kitais būsiu draugiškas ir paslaugus, galiu tikėtis jų paramos, kai mane užklups bėdos.

3. Priimdamas kitų pagalbą, netampu silpnas ir tai nereiškia, kad aš negaliu savimi pasirūpinti.

4. Klaidinga per daug pasikliauti kitais ir per mažai savimi, nes tai yra prieš mano interesus.

5. Galbūt yra Aukštesnė Jėga, kurią aš galėčiau prašyti pagalbos, ištikus bėdai, bet geriau pasikliauti savimi.

6. Kitų žmonių siūlomos pagalbos atsisakymas dėl išdidumo ir noro pasirodyti ištvermingu, veda į narcisizmą bei pasipūtimą.

7. Priimdamas paramą, suprantu, kad šeima ir draugai man padės nugalėti nerimą, todėl iš tikrųjų nerimas ir panika sumažėja. Bet jeigu tokios paramos ir palaikymo nebus, turėsiu remtis savikliova ir savipagalba.

8. Jeigu manau, kad žūt būt privalau sulaukti paramos ir palaikymo, bet nesulaukiu, tai mane apims nerimas ir panika. Susidūręs su sunkumais turėčiau to pageidauti, bet ne reikalauti.

9. Galiu užsitikrinti paramą iš anksto, bendraudamas su draugais bei artimaisiais ir pats juos remdamas. Man gali

padėti terapija, savipagalbos, paramos ir gydymo grupės, kur susirenka žmonės su panašiomis problemomis.

10. Neprivalau priimti siūlomų patarimų, paramos ar palaikymo, bet galiu išklausyti, apgalvoti ir priimti tą dalį, kuri man galėtų padėti.

11. Geriausiai mane palaiko žinojimas, kad sunkumai ir aplinkinių panieka nedaro mano gyvenimo baisiu. Aš tai iškęsiu ir rasiu džiaugsmo. Kai viską įveiksiu, reikalai pagerės.

MALONUMŲ IR GERŲJŲ GYVENIMO PUSIŲ IEŠKOJIMAS

1. Aš turiu ydų, man nesiseka, esu nusivylęs — kartais net per daug. Tačiau ieškau gerųjų gyvenimo pusių — malonumų, sėkmės, draugų, talentų, interesų. Yra dalykų, kurie nuodija mano gyvenimą. Tačiau kas bus, jeigu vien apie juos galvosiu? Jie man kels rūpestį!

2. Šis pasaulis gali būti sunki vieta. Bet kaip tada su meno stebuklais, muzika, literatūra, mokslu, sportu, gyvūnija, gamtos ištekliais, mokslo ir medicinos laimėjimais? Jeigu galvosiu vien apie neigiamus dalykus, kaip aš pasikeisiu ir juos ištaisysiu? Reikia mąstyti apie pozityvius dalykus!

3. Žinoma, aš galiu numatyti niūrią ateitį ir į ją riedėti per nesimpatingą dabartį. O jeigu vaizduočiausi sėkmę ir priversčiau ją išsipildyti? Kodėl nepasistengti?

4. Blogi dalykai egzistuoja, nors ir norėčiau, kad jų nebūtų. Kūrybingai galvodamas ir stengdamasis juos pakeisti, galiu rekonstruoti savąją gyvenimo dalį, kad blogio būtų mažiau.

SVEIKŲ EMOCIJŲ KŪRIMAS

1. Jeigu aš karštai ko nors trokštu ar taip pat smarkiai nemėgstu, tai turiu prisiminti, kad visatos nepakeisiu. Stiprūs norai paprastai virsta reikalavimais. Taip atsitikus jaučiuosi sutrikdytas.

2. Geriau, kai stiprūs troškimai ir nemėgimai lieka pageidavimų lygyje, netapdami įsakymais. Jiems neišsipildžius aš jausiu sveiką liūdesį ir nusivylimą, bet nejausiu nerimo, depresijos ar pykčio. Jeigu galvoju racionaliai ir nereikalauju, kad *žūt būt privalau* gauti tai, ko noriu, mano jausmai yra sveiki.

3. Man neuždrausta turėti troškimų, kurie kitiems žmonėms gali atrodyti žalingi ir kvaili. Turiu būti moralus ir neskaudinti kitų, bet su savimi galiu daryti, ką noriu. Norėdamas išvengti žalingų pasekmių, savo malonumus laikysiu pageidavimų lygyje. Suprasdamas, kad mano troškimai neprivalo išsipildyti, galėsiu jų atsisakyti, jei matysiu jų teikiamą žalą.

4. Blogai besielgiantys žmonės *neprivers* manęs jaustis blogai. Jie veikia mano jausmus, sukeldami liūdesį, gailestį ar nusivylimą. Tačiau galiu nekreipti dėmesio į jų blogą elgesį ir jais žavėtis. Blogi įvykiai man sukels frustraciją ir gailestį. Bet aš galiu pasirinkti jausti nerimą ir depresiją arba jų nejausti. Nereikia sakyti: „Jis mane pykdo" arba „Dėl jo nerimauju". Geriau tarti: „Pasirenku pyktį dėl to, ką jis daro". Tada pasielgsiu sveikiau!

5. Vidutinio intensyvumo ir silpni troškimai retai sukels man rūpestį, nes aš žinau, jog neprivalau jų vykdyti. Stiprūs troškimai dažnai pavirsta reikalavimais ir poreikiais, kurie neišsipildę sutrikdo jausmus. Atsargiai! Neperšok iš stipraus troškimo į žūtbūtinį poreikį!

HUMORAS

1. Daugelį dalykų — darbą, šeimą — galima traktuoti rimtai, bet ne *per* rimtai. Į daug ką reikia žvelgti su humoru.

2. Tikrai juokinga, kai galvoju, kaip pakeisti kitus, o negaliu pasikeisti pats, nors sau turiu valdžią. Ir dažnai galvoju, kad žmonės neturi elgtis taip, kaip jie elgiasi.

3. Jeigu man nesiseka pasikeisti, kodėl reikalauju, kad keistųsi kiti? Kodėl jų valia turėtų būti stipresnė negu mano?

4. „Turėčiau tapti geresnis!" reiškia: (a) būtų labai pageidautina, jei pasikeisčiau; (b) todėl turiu pasikeisti. Tai ne tas pats. Antrasis požiūris man kels nerimą ir trukdys pirmajam. Kvaila manyti, jog tai padeda keistis!

ĮGIMTŲ IR FIZINIŲ TRŪKUMŲ BEI POLINKIŲ PRIPAŽINIMAS

1. Galiu kontroliuoti kūno ir psichosomatines reakcijas, jeigu laikausi dietos ir miego režimo, mankštinuosi, nevartoju narkotikų, alkoholio, neturiu žalingų įpročių. Tačiau beveik nekontroliuoju fizinio skausmo ir suvaržymų. Velniškai blogai! Stengsiuosi laikytis disciplinos ir sugyventi su savo trūkumais.

2. Galėsiu daugiau džiaugtis, jei nekenksiu savo kūnui. Juo rūpindamasis ir būdamas atsargus, neturiu jausti nerimo, panikos dėl galimų ligų, susirgimų ar negalios, nes tai man nepavaldu. Stiprus nerimas dėl kūno gali blogai paveikti jo funkcijas.

3. Protinis, emocinis ir fizinis sutrikdymas dažnai kyla dėl biocheminių ir genetinių faktorių. Proto ar fiziniai trūkumai

yra nelaimė, bet ne gėda. Žmonės turi rūpintis gydymu ir stengtis savo trūkumus ištaisyti.

4. Aš šiek tiek piktnaudžiauju alkoholiu, marihuana, kokainu, LSD ir heroinu. Jie mane atgaivina, maloniai skraidina, bet ilgai vartojami tampa žalingi, nes prie jų priprantama. Įvairūs vaistai taip pat gali sumažinti skausmą, skraidinti, bet ir jie pavojingi.Todėl aš juos vartosiu labai atsargiai, pirksiu tik su man išrašytu gydytojo receptu. Trumpalaikis malonumas nėra vertas ilgų kančių ir nemalonumų.

5. Raminamieji, antidepresantai bei kiti psichotropiniai vaistai, paskirti psichofarmakologo ar psichiatro, gali būti labai naudingi, bet savarankiškas gydymasis — pavojingas!

6. Kai kurios fizinės būsenos — mažas cukraus kiekis kraujyje, išsekimas — gali sukelti proto ar fizinę disfunkciją, todėl turiu saugoti sveikatą.

7. Jeigu mano šeimoje yra pasitaikę proto ligų, turiu išsitirti ir saugotis, kad nesusirgčiau.

8. Mano kūnas veikia emocijas, o stiprūs ir ilgalaikiai jausmai veikia kūną ir nusiaubia imuninę sistemą. Racionalumas — tai gera fizinė ir protinė būklė bei stiprūs, *sveiki*, pozityvūs ir negatyvūs jausmai.

29

65 racionalios sentencijos, nukreiptos prieš nerimą ir iracionalias baimes

Nerimas dažniausiai yra ego nerimas, kylantis iš iracionalių minčių, kad aš *žūt būt privalau* nuveikti svarbius darbus, privalau būti vertinamas žmonių, kad nepasirodyčiau esąs nekompetentingas ir bevertis žmogus. Man kyla nerimo diskomfortas, žema frustracijos tolerancija bei iracionalios mintys, kad sunkumai ir rūpesčiai yra *siaubingi,* o aš *negaliu jų ištverti* ir *jokiu būdu* būti laimingas. Tai sukelia požiūris, kad mano jausmai ir nerimas yra *siaubingi,* ir aš negaliu ištverti esamo diskomforto.

Norint pakeisti žemą frustracijos toleranciją, reikia tinkamai mąstyti, jausti, neutralizuoti prievartą, fobijas, vilkinimą ir kitą disfunkcinę elgseną. Galima naudotis racionaliomis sentencijomis, veikiančiomis prieš žemą frustracijos toleranciją.

AUKŠTOS FRUSTRACIJOS TOLERANCIJOS ĮGIJIMAS

1. Tai, kas atsitinka man ir kitiems, vertinsiu žodžiu „gerai“, kada jie atitiks norimus tikslus bei ketinimus ir bus so-

cialiai priimtini. Žodžiu „blogai“ vertinsiu tada, kai jie trukdys mano tikslams pasiekti ar bus nepriimtini visuomenei. Neteiksiu žūtbūtinio apibendrinimo, bet manysiu juos esant „gerus“ arba „blogus“.

2. Sąlygas ir situacijas vertinsiu kaip „labai blogas“ arba „ypatingai blogas“, kai bus akivaizdu, kad jos man ir kitiems žmonėms sunkina gyvenimą. Vengsiu jas vertinti kaip „siaubingas“, „baisias“ ar „šlykščias“. Šie terminai neteisingai apibūdina sąlygas kaip pačias blogiausias, kai blogiau nebūna — taip praktiškai niekada neatsitinka. Netgi teigiama, kad yra *taip* blogai, kad *net negalima egzistuoti.*

3. Kai sąlygas apibrėžiu kaip „siaubingas“, aš susirūpinu ar puolu į paniką ir pats sau trukdau su tuo susidoroti. Aš nervinuosi, užuot kaip nors veikęs.

4. Aš taip pat linkęs sakyti: „Negaliu pakelti blogų sąlygų“ arba „Negaliu to ištverti“. Melas! Galiu tai ištverti, kol esu gyvas, o tai manęs nenužudys. „Negaliu pakelti“ sako, kad aš *niekaip* negaliu būti laimingas, kol taip yra, o taip bus, kol aš *galvosiu,* kad yra. Aš *sau neleisiu* būti laimingam!

5. Kaip galėdamas stengsiuosi pakeisti nepageidaujamus dalykus. Negalėdamas ko nors pakeisti ar matydamas, kad neverta stengtis, su tuo susitaikysiu. Neinkšiu ir nerėksiu, kad taip *absoliučiai negali būti* ir stengsiuosi iš to gauti kuo daugiau naudos. Susitaikydamas padidinsiu žemą frustracijos toleranciją!

6. Norėdamas išspręsti sunkius uždavinius ir nugalėti fobijas, tai laikysiu iššūkiais ir žavėsiuosi.

7. Darydamas sunkius darbus, stengsiuosi rasti jų gerąsias puses ir pajusti malonumą.

8. Taip, gyvenimas dažnai būna neteisingas. Todėl reikia energingai ir greitai susidoroti su sunkumais, kurių negaliu pakeisti.

9. Varginančių darbų vengimas didina vargą, nerimą ir trukdo įveikti sunkumus.

10. *Neprivalau* tikrovės keisti ar ją kontroliuoti.

NAMŲ UŽDUOTYS

1. Pats esu kaltas dėl disfunkcinio mąstymo, jausmų ir elgsenos, dėl bereikalingo nerimo ir jo nuolatinio palaikymo. Dabar, kad pasikeisčiau, reikia kasdien atlikti namų darbus. Sunki užduotis! Bet bus dar blogiau, jei to nedarysiu!

2. Man nereikia mokytojo, kuris užduotų ir apžvelgtų mano gydomąjį namų darbą. *Pats sau* užduosiu ir kontroliuosiu. *Savo* labui.

3. Pasiruošiu pastabų ar užrašų sąsiuvinį, kad jis man primintų, ir reguliariai darysiu namų darbus. Užduotis atliksiu kasdien ar kartą per savaitę.

4. Pasakysiu draugams ar artimiesiems apie savo užduotis ir jų paprašysiu, kad mane patikrintų.

5. Kartais užduotis darysiu su draugais ir artimaisiais, kad mums visiems būtų naudinga.

6. Jeigu reguliariai neatlikinėsiu užduočių, peržiūrėsiu savo iracionalias mintis, kodėl jos blokuoja mano pasiryžimą ir ypač: „Tai *turi* būti lengva!“, „Tai per sunku atlikti!“, „Negaliu to pakęsti!“

7. Sudarysiu su savimi kontraktą, kad daryčiau namų darbus, užsirašysiu specialias užduotis ir save paskatinsiu, kai tai atliksiu ir nubausiu, kai to netesėsiu.

8. Surašysiu, kas užduotyse man nepatinka ir kokie jų privalumai. Tai perskaitysiu kasdien arba kartą per savaitę.

9. Prieš atlikdamas užduotis, mintyse jas pasikartosiu arba su draugais suvaidinsiu.

10. Padarysiu naudingų racionalių minčių sąrašą, kurį reguliariai peržiūrėsiu, kad atsiminčiau. Tai bus puikus kognityvinis namų darbas.

11. Tyčia pakišiu sau nesėkmę, kad suvokčiau, jog tai nėra siaubinga, o naudinga mokymuisi.

12. Namų užduotis planuosiu tokias, kad patirčiau nesėkmę, atstūmimą ir frustraciją, kad galėčiau sau praktiškai pademonstruoti, jog siaubą skatinančios iracionalios mintys yra išpūstos ir klaidingos.

13. Save įtikinsiu, kad virtualiai visos „katastrofos" ir „siaubai", kuriuos patiriu ar galėčiau patirti, yra tik labai *nepatogios*. Laikinai.

DEMASKAVIMAS ARBA JAUTRUMO MAŽINIMAS

1. Kai išvengiu situacijų ir žmonių, kurių bijau, įtampa sumažėja. Laikinai! Kuo daugiau vengiu, tuo dažnesnis nerimas. Protinga vengti realių baimių, pavyzdžiui, baimė nukristi nuo aukštų kopėčių. Bet nerimas dėl saugių vietų (tokių kaip liftai) arba saugių žmonių (draugų) padidėja, kai nenoriu įsitikinti, jog nėra jokio pavojaus. Kaip galėdamas stengsiuosi nevengti to, kam jaučiu iracionalią baimę. Pakęsiu trumpą diskomfortą, pratindamasis prie baimę keliančių situacijų ir žmonių.

2. Palaipsniui arba staiga pratinsiuosi prie nerimą keliančių situacijų, kol jos taps įprastos.

3. Kuo daugiau rizikuosiu, nugalėdamas iracionalias baimes ir nerimą, tuo man bus geriau. Laisvė nejausti „siaubo" yra pati didžiausia ir mažiausiai kainuojanti laisvė.

4. Mažinsiu jautrumą, įsivaizduodamas man atsitinkančius baisius dalykus ir naudodamas relaksacinius metodus. Įsivaiz-

duotas situacijas išgyvensiu realiai, kad įrodyčiau, jog jautrumo mažinimas vaizduotėje yra veiksmingas.

5. Pirma reikia išmokti nujautrinti mažas baimes, po to imtis didžiųjų. Nors galima elgtis atvirkščiai.

6. Blogiausios iracionalios baimės susijusios su žmogaus atstūmimu ir gėda prieš publiką bei sumišimas. Man labiausiai tinka REBT'o gėdos atakavimas, kai aš tyčia elgiuosi kvailai, juokingai ir „gėdingai" publikos akyse, save išstatydamas pajuokai. Tuos pratimus turiu daryti tol, kol save įtikinsiu, kad man patiktų būti vertinamam, bet man *nereikia* pritarimo. Jausiu gailestį ir nusivylimą, kad kai kurie žmonės nepritaria mano „gėdingam" elgesiui, bet savęs nelaikysiu netikusiu žmogumi.

SAVĘS IŠREIŠKIMAS IR APGYNIMAS

1. Stengsiuosi būti savimi ir daryti tai, kas man patinka, o kiti tegul daro, kas jiems patinka.

2. Būdamas su kitais žmonėmis, stengsiuosi save išreikšti ir apginti, o jie tegul elgiasi taip pat. Nedarysiu to, ko nenoriu, nors kiti lieptų. O kitiems neliepsiu daryti to, ko jie nenori.

3. Pasistengsiu parodyti žmonėms, kad jiems nepritariu, tačiau tai nebūtina, kai jie turi galią ar man dėl saviraiškos grėstų pavojus.

4. Kalbėsiu, kai norėsiu pasakyti ką nors svarbaus, bet kiti neprivalo su manimi sutikti ar daryti tą, ko aš noriu. Aš tik norėčiau, kad jie žinotų mano nuomonę.

5. Imdamas iš žmonių tai, ko aš noriu arba atsisakydamas ko nenoriu, neturiu *žūtbūtinai reikalauti* pritarimo. Aš esu sociali būtybė, kuriai reikia meilės ir pritarimo, ir tai teikia

didelį džiaugsmą. Bet nereikia parsiduoti už norimą pritarimą. Galiu džiaugtis būdamas su žmonėmis, kurie man leidžia būti savimi ir vis tiek mane mėgsta. Tegul tokių žmonių būna daugiau!

NERIMO NUGALĖJIMAS

1. Stengdamasis išspręsti savo problemas ir parodydamas, kad galiu susitaikyti su neišvengiamais sunkumais — tai didžiausias įrodymas, kad aš galiu juos įveikti ir gyventi patirdamas sunkumus, kurių negaliu išvengti.

2. Kuo daugiau imuosi veiksmų, stengdamasis nugalėti bėdas, tuo mažiau lieka laiko dejuoti.

3. Veiksmas padės suformuoti gyvenimą ir leis mažiau perdėtai nerimauti.

4. Jeigu kas nors nepasiseks, žinosiu, kad man ne viskas sekasi, todėl nesirūpinsiu dėl galimų nesėkmių.

5. Geriau stengtis ir pralaimėti, negu likti nepabandžius. Veiksmas neša patirtį, dykystė — nuobodulį.

6. Kai stengiuosi, džiaugiuosi veiksmu, todėl mažiau nerimauju dėl ateities „kas, jeigu“.

7. Nenaudinga nerimauti dėl ateities, geriau dėl jos stengtis.

8. Veikla pašalina rūpestį, suteikia energijos, atneša konstruktyvių minčių. Naudinga mankšta, bėgimas ir kitos sporto rūšys.

9. Norėdamas veikti racionaliau, turiu galvoti protingiau. Jei nevilkinsiu ir nepersivalgysiu, apie savo gyvenimą ir sveikatą galvosiu racionaliau.

10. Veiksmai skatina mąstymą ir jausmus, o mintys ir jausmai įtakoja veiksmus. Lengviau galvosiu ir jausiu, skatinamas interesų.

11. Pavojų sukelia rizika, bet ne mintys apie ją. Aš sau įrodysiu, kad mano iracionalios mintys sutirština būsimą pavojų.

12. Eksperimentuodamas išmoksti, kas yra gera, o kas — bloga. Tai irgi veikla.

13. Tikslai yra puiku, bet reikia žinoti, ar jie įgyvendinami ir ar tai suteiks malonumą.

14. Geriausias būdas sumenkinti iracionalias mintis — veikla.

15. Įsipareigojęs ko nors imtis, turiu pasisakyti kitiems, kad prisiverčiau tai atlikti.

16. Rūpestis skatina veiklą. Perdėtas rūpestis arba nerimas blokuoja veiksmus.

17. Veiksmas skatina įkvėpimą, neveiklumas didina tingėjimą.

18. Nesileisiu panikos įbauginamas. Veiksiu nežiūrėdamas į nieką. Panika dėl panikos — štai kas mane paralyžiuoja.

19. Galiu nutildyti savo kritikos balsą, liepdamas jam užsičiaupti.

20. Kai dirbu pasitikėdamas, galvoju, ko negaliu padaryti ir stengiuosi dar geriau.

21. Pagrindinė klaida — vengimas klaidų.

22. Elgsiuosi taip tarsi mano racionalios mintys yra teisingos. Pavyzdžiui, stengsiuosi daryti tai, kas galėtų nepasisekti, arba tyčia padarysiu klaidų, kad sau įrodyčiau, jog nesu netikša ar nelaimėlis, nors kitų nuomone toks esu. Stengsiuosi nors trumpam išbūti nemaloniose situacijose — netikęs darbas ar nuobodūs kursai — kad parodyčiau, jog galiu nugalėti nerimą ir žemą frustracijos toleranciją.

23. Imsiuosi išsprendžiamų problemų, o ne žudysiuosi dėl neišsprendžiamų. Stengsiuosi gerai atlikti pavedimus, bet jei nesiseks, jų atsisakysiu, nejausdamas gėdos.

24. Neisiu lengviausiu keliu, kad išvengčiau nemalonumų. Stengsiuosi juos nugalėti, bet ne išvengti. Vengiant atsiranda ne tik nerimas, bet ir nerimas dėl nerimo, ir šie negatyvūs jausmai tampa dar stipresni. Saugotis skausmo yra žmogiška, bet šiuo atveju man žalinga.

25. Sužinoti, iš kur atsiranda blogi įpročiai — įdomu, bet pastangos juos pakeisti yra tikros.

26. Sunku nugalėti savo inertiškumą ir judėti, bet tai nereiškia, kad *per* sunku. Vėliau bus dar sunkiau, o aš švaistau savo brangų laiką, nieko neveikdamas.

27. Numiręs ilgam liksiu neveiklus. *Dabar* reikia veikti!

28. Norėdamas nustatyti, kas man patinka, o kas — ne, turiu eksperimentuoti. Eksperimentas reiškia veiklą!

29. Rizikuoti pavojinga. Nerizikuoti dar pavojingiau, nes gyvenimas „saugiai" plauks pro šalį, o aš net nežinosiu ko netekau.

30. Kai nerimauju stovėdamas prieš publiką ir bijau, kad ji to nepastebėtų, galiu įtraukti į šou ir savo klaidas, tarsi jos buvo numatytos. Galiu iš jų juoktis pats ir priversti juoktis publiką.

31. Padaręs klaidą nesižeminu, bet galiu pasimokyti ir klaidų nekartoti. Ne dejuodamas, bet susitaikydamas su visais savo trūkumais, galiu išmokti valdyti stresines situacijas.

Literatūros sąrašas

Leidiniai, pažymėti žvaigždute (*), skirti savipagalbai, daugiausia racionalaus emocinio elgesio terapijos (REBT) bei kognityvaus elgesio terapijos (CBT) įsisavinimui. Šiuos leidinius galima nusipirkti Alberto Ellio institute, 45 East 65 Street, New York, NY 10021-6593. Galima užsisakyti instituto katalogą, už kurį nereikės mokėti, darbo dienomis telefonu (212-535-0822) arba faksu (212-249-3582). Institutas platina leidinius ir siūlo pokalbius, darbo grupes, praktinius užsiėmimus, skirtus žmogaus brandai ir sveikai gyvensenai tobulinti. Kai kurie čia išvardinti leidiniai, ypač savipagalbos medžiaga, su tekstu nėra susijusi.

Adler, A. *What Life Should Mean to You.* New York: Greenberg, 1926.

Adler, A. *Understanding Human Nature.*Garden City, New York: Greenberg, 1927.

*Alberti, R., and Emmons, R. *Your Perfect Right.* 7th rev. ed. San Luis Obispo, California: Impact, 1995.

*Ansbacher, H. L., and Ansbacher, R. *The Individual Psychology of Alfred Adler.* New York: Basic Books, 1956.

Antonovsky, A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well.* San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

Antony, M. M., Craske, M. G., & Barlow, D. H. *Mastery of Your Specific Phobia.* Albany, New York: Graywind, 1995.

*Baldon, A., and Ellis, A. *RET Problem-Solving Workbook.* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993.

Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control.* New York: Freeman, 1997.

Barlow, D. H. *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic.* New York: Guilford, 1989.

*Barlow, D. H., and Craske, M. G. *Mastery of Your Anxiety and Panic.* Albany, New York: Graywind Publications, 1994.

Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York: International Universities Press, 1976.

Beck, A. T., and Emery, G. *Anxiety Disorders and Phobias.* New York: Basic Books, 1985.

Beck, A. T. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond.* New York: Guilford, 1995.

*Beckfield, D. F. *Master Your Panic — and Take Back Your Life!* San Luis Obispo, California: Impact Publishers, 1998.

*Benson, H. *The Relaxation Response.* New York: Morrow, 1975.

Bernard, M. E., ed. *Using Rational-Emotive Therapy Effectively: A Practitioner's Guide.* New York: Plenum, 1991.

Bernard, M. E. *Staying Rational in an Irrational World.* New York: Carol Publishing Group, 1993.

Bernard, M. E. "Special Issue: Self-Acceptance and Beyond: How to Feel Good Without rating Yourself". *Journal of Rational-Emotive and Cognitive —Behavior Therapy,* 15(1), 1997 9pp. 3-92).

Bernard, M. E., and DiGiuseppe, R., eds. *Inside RET: A Critical Appraisal of the Theory of Albert Ellis.* San Diego, California: Academic Press, 1989.

Bernard, M. E., and Wolfe, J. L., eds. *The RET Resourse Book for Practitioners.* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993.

*Berne, E. *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove, 1972.

Bowlby, J. *Attachment and Loss: III: Loss: Sadness and Depression.* New York: Basic Books, 1980.

*Broder, M. S. *The Art of Staying Together.* New York: Avon, 1994.

*Broder, M. (Speaker) *Overcoming Your Anxiety in the Shortest Period of Time.* Cassette recording. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1995.

Buber, M. *I and Thou.* New York: Scribner, 1984.

*Burns D. D. *Feeling Good: The New Mood Therapy.* New York: Morrow, 1980.

*Burns D. D. *Ten Days to Self-Esteem.* New York: Morrow.

Clark, D. A., Steer, R. A., and Beck, A. T. "Common and Specific Dimensions of Self— Reported Anxiety and Depression: Implications for the Cognitive and Tripartite Models". *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 1994 (pp. 645-654).
*Clark, L. *SOS: Help for Emotions.* Bowling Green, Kentucky: Parents Press, 1998.
*Coue, E. *My Method.* New York: Doubleday, Page, 1923.
*Covey, S. R. *The Seven Habits of Highly Effective People.* New York: Simon and Schuster, 1992.
*Crawford, T., and Ellis, A. "A Dictionary of Rational — Emotive Feelings and Behaviors". *Journal of Rational-Emotive and Cognitive —Behavior Therapy*, 7 (1), 1989 (pp. 3-27).
*Csikszentmihalyz, M. *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life.* New York: Basic Books, 1997.
Dewey, J. *Quest for Certainty.* New York: Putnam, 1929.
DiGiuseppe, R. "Comprehensive Cognitive Disputing in RET". In M. E. Bernard, ed., *Using Rational-Emotive Therapy Effectively* (pp. 173-196). New York: Plenum, 1991.
Drelkurs, R. "Holistic Medicine". *Individual Psychology*, 53, 1997 (pp. 127-237).
Dryden, W. *Brief Rational-Emotive Behavior Therapy.* London: Wiley, 1995.
Dryden, W., ed. *Rational-Emotive Behavior Therapy: A Reader.* London: Sage, 1995.
Dryden, W. *Developing Self-Acceptance.* Chichester, England: Wiley, 1998
Dryden, W., and DiGiuseppe, R. *A Primer on Rational-Emotive Therapy.* Champaign, Illinois: Research Press, 1990.
*Dryden, W., and Ellis, A. *A Dialogue with Albert Ellis: Against Dogma.* Philadelphia: Open University press, 1991.
*Dryden, W., and Gordon, J. *Think Your Way to Happiness.* London: Sheldon press, 1991.
Dryden, W., and Hill, L.K., eds. *Innovations in Rational-Emotive Behavior Therapy.* Newbury Park, California: MSage, 1993.
Dryden, W., and Neenan, M. *Dictionary of Rational Emotive Behavior Therapy.* London: Whurr Publishers, 1995.
Dryden, W., and Yankura, J. *Daring to Be Myself: A Case Study in Ratio-*

nal-Emotive Therapy. Buckingham, England, Philadelphia: Open University Press, 1992.

Dubois, P. *The Psychic Treatment of Nervous Disorders*. New York: Funk and Wagnalls, 1907.

D'Zurilla, T. J. *Problem-Solving Therapy: A Social Competence Approach to Clinical Intervention*. New York: Springer, 1986.

*Edelstein, M., and Steele, D. R. *Three Minute Therapy: Change Your Life* (pp.vii-ix). Lakewood, Colorado: Glenbridge, 1997.

*Ellis, A. *How to Live With a Neurotic: At Home and at Work*. New York: Crown, 1957. Rev. ed., Hollywood, California: Wilshire Books, 1975.

Ellis, A. "Rational Psychotherapy". *Journal of General Psychology*, 59, 1958a (pp. 35-49).

*Ellis, A. *Sex Without Guilt*. New York: Lyle Stuart, 1965.

*Ellis, A. *Executive Leadership: The Rational-Emotive Approach*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1972a.

*Ellis, A. *How to Master Your Fera of Flying*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1972b.

Ellis, A. *Psychotherapy and the Value of a Human Being*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1972c. Reprinted in A. Ellis and W. Dryden, *The Essential Albert Ellis*. New York: Springer, 1990.

*Ellis, A. (Speaker) *How to Stubbornly Refuse to Be Ashamed of Anything*. Audio cassette. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1973a.

Ellis, A. *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. New York: McGraw-Hill, 1973b.

*Ellis, A. (Speaker). *Twenty-one ways to Stop Worrying*. Audio cassette. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1973c.

*Ellis, A. (Speaker). *Rational Living in an Irrational World*. Audio cassette. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1974.

*Ellis, A. (Speaker). RET and Assertiveness Training. Audio cassette. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1975.

Ellis, A. "The Biological Basis of Human Irrationality". *Journal of Individual Psychology*, 32, 1976a (pp. 145-168). Reprinted: New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1976.

*Ellis, A. (Speaker). *Conquering Low Frustration Tolerance*. Audio cassette. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1976c.

*Ellis, A. *Sex and the Liberated Man.* Secaucus, New Jersey: Lyle Stuart, 1976b.

*Ellis, A. (Speaker). *Conquering the Dire Need for Love.* Audio cassette. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1977a.

*Ellis, A. (Speaker). *A Garland of Rational Humorous Songs.* (Audio cassette and songbook). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1977b.

Ellis, A. "Discomfort Anxiety: A New Cognitive Behavioral Construct. Part 1". *Rational Living,* 14 (2), 1979a (pp. 3-8).

*Ellis, A. "A Note on the Treatment of Agoraphobia with Cognitive Modification Versus Prolonged Exposure". *Behavior Research and Therapy,* 17, 1979b (pp. 162-164).

Ellis, A. "Discomfort Anxiety: A New Cognitive Behavioral Construct. Part 2". *Rational Living,* 15 (1), 1980a (pp. 25-30).

Ellis, A. "The Place of Meditation in Cognitive Behavior Therapy and Rational-Emotive Therapy". In D. H. Shapiro and R. Wash eds., *Meditation* (pp.671-673). New York: Aldine, 1984.

*Ellis, A. *Intellectual Fascism.* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1985a.

Ellis, A. *Overcoming Resistance: Rational-Emotive Therapy With Difficult Clients.* New York: Springer, 1985b.

Ellis, A. "Anxiety About Anxiety: The Use of Hypnosis with Rational-Emotive Therapy". In E. T. Dowd and J. M. Healy, eds., Case Studies in Hypnotherapy (pp.3-11). New York: Guilford, 1986a. *Reprinted in A. Ellis and W. Dryden, The Practice of Rational-Emotive Therapy.* New York: Springer, 1987.

Ellis, A. "The Evolution of Rational-Emotive Therapy (RET) and Cognitive — Behavior Therapy (CBT)". In J. K. Zeig, *The Evolution of Psychotherapy* (pp. 107-132). New York: Brunner/Mazel, 1987a.

Ellis, A. "The Impossibility of Achieving Consistently Good Mental Health". *American Psychologist,* 42, 1987b (pp. 364-375).

Ellis, A. "A Sadly Neglected Cognitive Element in Depression". *Cognitive Therapy and Research,* 11, 1987c (pp. 121-146).

Ellis, A. "The Use of Rational Humorous Songs in psychotherapy". In W. F. Fry, Jr. and W. A. Salameh, eds., *Handbook of Humor and Psychotherapy* (pp. 265-287). Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange, 1987d.

*Ellis, A. *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything — Yes, Anything!* Secaucus, New Jersey: Lyle Stuart, 1988.
Ellis, A. "Is Rational-Emotive Therapy (RET) 'Rationalist' or 'constructivist'?" In A. Ellis and W. Dryden, *The Essential Albert Ellis* (pp. 114-141). New York: Springer, 1990a.
Ellis, A. "My Life in Clinical Psychology". In C. E. Walker, ed., *History of Clinical Psychology in Autobiography*, vol. 1 (pp. 1-37). Homewood, Illinois: Dorsey, 1990b.
Ellis, A. "Achieving Self-Actualization". *Journal of Social Behavior and Personality*, 6 (5), 1991a (pp. 1-18). Reprinted: New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
Ellis, A. "The Revised ABCs of Rational-Emotive Therapy". In J. Zeig, ed., The Evolution of Psychotherapy: The Second Conference (pp. 79-99). New York: Brunner/Mazel, 1991b. expanded version: *Journal of Rational-Emotive and Cognitive —Behavior Therapy*, 9, (pp. 139-172).
Ellis, A. "Using RET Effectively: Reflections and Interview". In M. E. Bernard, ed., *Using Rational-Emotive Therapy Effectively* (pp. 1-33).
Ellis, A. "Brief Therapy: The Rational-Emotive Method". In S. H. Budman, M. F. Hoyt, and S. Friedman, eds., *The First Session in Brief Therapy* (pp. 36-58). New York: Guilford, 1992a.
*Ellis, A. Foreword to Paul Hauck, *Overcoming the Rating Game* (pp. 1-4). Louisville, Kentucky: Westminster/John Knox, 1992b.
Ellis, A. "The Advantages and Disadvantages of Self-Help Therapy materials". *Professional Psychology: Research and Practice*, 24, 1993a (pp. 335-339).
Ellis, A. "Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)". *Behavior Therapist*, 16, 1993b (pp.257-258).
Ellis, A. "Fundamentals of Rational-Emotive Therapy for the 1990s". In W. Dryden and L. K. Hill, eds., *Innovations in Rational-Emotive Therapy* (pp.1-32). Newbury Park, California: Sage Publications, 1993c.
Ellis, A. "General Semantics and Rational-Emotive Behavior Therapy". *Bulletin of General Semantics*, No 5-F, 1993d (pp. 12-28). Also in P. D. Johnston, D. D. Bourland Jr., and J. Klein, eds., More E-

Prime (pp. 213-240). Concord, California: International Society for General Semantics, 1993d.

Ellis, A. "Reflections on Rational-Emotive Therapy". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 1993e (pp. 199-201).

*Ellis, A. "Vigorous RET Disputing". In M. E. Bernard and J. L. Wolfe, eds., *The RET Resource Book for Practitioners* (pp. ii-7). New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993f.

Ellis, A. *Rational Emotive Imagery*. Rev. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1994a.

Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Rev. Secaucus, New Jersey: Birch Lane press, 1994b.

Ellis, A. "Rational-Emotive Behavior Therapy". In R. Corsini and D. Wedding, eds., *Current psychotherapies*, 5th ed. (pp. 162-196). Itasea, Illinois: Peacock, 1995.

Ellis, A. *Better, Deeper, and More Enduring Breif Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 1996a.

Ellis, A. "How I Learned to Help Clients Feel Better and Get Better". *Psychotherapy*, 33, 1996b (pp. 149-151).

Ellis, A. "How I Manage to Be a Rational Emotive Behavior Therapist". *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14, 1996c. (pp. 211-213).

*Ellis, A. *How to Maintain and Enhance Your Rational Emotive Behavior Therapy Gains*. Rev. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1996d.

*Ellis, A. *REBT Diminishes Much of the Human Ego*. Rev. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1996e.

Ellis, A. "The Treatment of Morbid Jealousy: A Rational Emotive Behavioral Approach". *Journal of Cognitive Therapy*, 10, 1996f (pp. 23-33).

Ellis, A. "The Evolution of Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy". In J. K. Zeig, ed., *The Evolution of Psychotherapy: The Third Conference* (pp. 69-82). New York: Brunner/Mazel, 1997a.

Ellis, A. "Must Musturbation and Demandingness Lead to Emotional Disorders?" *Psychotherapy*, 34, 1997b (pp. 95-98).

Ellis, A. "Postmodern Ethics for Active-Directive Counseling and Psychotherapy". *Journal of Mental Health Counseling*, 18, 1997c (pp. 211-225).

Ellis, A. "REBT With Obsessive-Compulsive Disorder". In J. Yankura and W. Dryden, *Using REBT With Common Psychological Problems: A Therapist's Casebook* (pp. 197-239). New York: Springer Publishing Company, 1997d.

*Ellis, A., and Becker, I. *A Guide to Personal Happiness.* North Hollywood, California: Wilshire Books, 1982.

Ellis, A., and Bernard, M. E., eds. *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy.* New York: Plenum, 1985.

Ellis, A., and Dryden, W. *The Essential Albert Ellis.* New York: Springer, 1990.

*Ellis, A. *A Dialogue With Albert Ellis: Agaist Dogma.* Philadelphia: Open University Press, 1991.

Ellis, A. *The Practice of Rational-Emotive Behavior Therapy.* Rev. New York: Springer, 1997.

Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., and Palmer, S. *Stress Counseling: A Rational-Emotive Behavior Approach.* New York: Springer, 1997.

Ellis, A., and Grieger, R. *Handbook of Rational-Emotive Therapy*, 2 vols. New York: Springer, 1986.

*Ellis, A., and Harper, R. A. *A Guide to Rational Living*, 3rd Rev. Ed. North Hollywood, California: Melvin Powers, 1998.

*Ellis, A., and Knaus, W. *Overcoming Procrastination.* New York: New American Library, 1977.

*Ellis, A., and Lange, A. *How to Keep People from Pushing Your Buttons.* New York: Carol Publishing Group, 1994.

*Ellis, A., and Tafrate, R. C. *How to Control your Anger — Before It Controls You.* New Jersey: Birch Lane Press, 1997a.

*Ellis, A. *How to Control your Anger — Before It Controls You.* Audio cassettes, read by Stephen O'Hara. San Bruno, California: Audio Literature, 1997b.

*Ellis, A., and Velten, E. *Optimal Aging: How to Get Over Growing Older.* Chicago: Open Court Publishing, 1988.

*Ellis, A. *When AA Doesn't Work for you: Rational Steps for Quitting Alcohol.* New York: Barricade Books, 1992.

*Emery, G. *Own Your Own Life.* New York: New American Library, 1982.

Epictetus. *The Works of Epictetus.* Boston: Little Brown, 1899.

*FitzMaurice, K. E. *Attitude Is All You Need.* Omaha, Nebraska: Palm Tree Publishers, 1997.

*Foa, E. B., and Wilson, R. *Stop Obsessing: How to Overcome Your Obsessions and Compulsions.* New York: Bantam, 1991.

Frank, J. D., and Frank, J. B. *Persuasion and Healing,* 3rd ed. Baltimore, Maryland: Johns Hopkins University Press, 1991.

*Frankl, V. *Man's Search for Meaning.* New York: Pocket Books, 1959.

*Freeman, A., and DeWolf, R. *Woulda, Coulda, Shoulda.* New York: Morrow, 1989.

*Freeman, A., and DeWolf, R. *The Dumbest Mistakes Smart People Make and How to Avoid Them.* New York: Harper Perennial, 1993.

Glasser, W. *Reality Therapy.* New York: Harper and Row, 1965.

Goldfried, M. R., and Davison, G. *Clinical Behavior Therapy,* 3rd ed. New York: Wiley, 1994.

Greenwald, H. *Direct Decision Therapy.* San Diego, California: Edits, 1997.

*Grieger, R. M., and Woods, P. J. *The Rational-Emotive Therapy Companion.* Roanoke, Virginia: Scholars Press, 1993.

Guterman, J. T. "A Social Constructivist Position for Mental Health Counseling". *Journal of Mental Health Counseling,* 16, 1994 (pp. 226-244).

Hajzler, D., and Bernard M. E. "A Review of Rational Emotive Outcome Studies". *School Psychology Quarterly,* 6 (1), 1991, (pp. 27-49).

Haley, J. *Problem Solving Therapy.* San Francisco: Jossey-Bass, 1990.

*Hallowell, E. M. *Worry: Controlling It and Using It Wisely.* New York: Pantheon, 1997.

*Hauck, P. A. *Overcoming Worry and Fear.* Philadelphia: Westminster Press, 1975.

*Hauck, P. A. *Overcoming the Rating Game: Beyond Self-Love — Beyond Self-Esteem.* Louisville, Kentucky: Westminster/John Knox, 1991.

Heidegger, M. *Being and Time.* New York: Harper and Row, 1962.

Hollon, S. D., and Beck, A. T. "Cognitive and Cognitive-Behavior Therapies". In A. E. Bergin and S. L. Garfield, eds., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 428-466). New York: Wiley, 1994.

*Jacobson, E. *You Must Relax.* New York: McGraw-Hill, 1938.

Kanfer, F. H., and Schefft, B. K. *Guiding the Process of Therapeutic Change.* New York: Pergamon, 1988.

Kassinove, H., ed. *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment.* Washington, D. C.: Taylor and Francis, 1995.

Kelly, G. *The Psychology of Personal Constructs,* 2 vols. New York: Norton, 1955.

Knaus, W. Rational-Emotive Education. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1974.

Korzybski, A. *Science and Sanity.* San Francisco: International Society of General Semantics, 1933.

*Lange, A., and Jakubowski, P. *Responsible Assertive Behavior.* Champaign, Illinois: Research Press, 1976.

Lazarus A. A. (1989). *The Prtactice of Multimodal Therapy.* Baltimore, Maryland: John Hopkins.

*Lazarus A. A., Lazarus, C., and Fay, A. *Don't Believe It for a Minute: Forty Toxic Ideas That Are Driving You Crazy.* San Luis Obispo, California: Impact Publishers, 1993.

Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation.* New York: Oxford, 1994.

Lazarus R. S., and Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

*Losocncy, L. *Today! Grab it: 7 Vital Nutrients to Build the New You.* Boca Raton, Florida: St. Lucie Press, 1998.

*Low, A. A. *Mental Health Through Will Training.* Boston: Christopher, 1952.

Lyons, L. C., and Woods, P. J. "The Efficacy of Rational-Emotive Therapy: A Quantitative Review of the Outcome Research". *Clinical Psychology Review,* 11, 1991 (PP. 357-369).

Mahoney, M. J. *Human Change Processes.* New York: Basic Books, 1991.

Mahoney, M. J. *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research and Practice.* New York: Springer, 1995.

Mahrer, A., Ellis, A., Nichols, M., Norcross, J., and Strupp, H. (Speakers). *What are Some Breakthrough problems in the Field of Psychotherapy?* Audio cassettes. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1996.

*Marcus Aurelius. *Meditations.* Boston: Little, Brown, 1890.

Masters, W. H., Johnson, V. E., and Kolodny, R. C. *Human Sexuality.* Boston: Houghton Mifflin, 1982.

*Maultsby, M. C. Jr. *Rational Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall., 1984.

*Maultsby, M. C. Jr. *Coping Better... Anytime, Anywhere*. New York: Prentice-Hall., 1986.

McGovern, T. E., and Silverman, M. S. "A Review of Outcome Studies of Rational-Emotive Therapy from 1977 to 1982". *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 2 (1), 1984 (pp.7-18).

*McKay, M., and Fanning, P. *Self-Esteem*, 2nd ed. Oakland, California: New Harbinger, 1993.

Meichenbaum, D. *Cognitive-Behavior Modification*. New York: Plenum, 1977.

Meichenbaum, D., and Cameron, R. "Stress Inoculation Training". In D. Meichenbaum and M. E. Jaremko, eds., *Stress Reduction and Prevention* (pp. 115-154). New York: Plenum, 1983.

Meichenbaum, D., and Jaremko, M. E., eds. *Stress Reduction and Prevention*. New York: Plenum, 1983.

*Mills, D. *Overcoming Self— Esteem*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993.

Palmer, S., and Dryden, W. *Stress Management and Counselling*. New York: Cassel, 1996.

*Peale, N. V. *The Power of Positive Thinking*. New York: Fawcett, 1952.

*Peck, M. S. *Further Along the Road Less Traveled*. New York: Simon and Schuster, 1993.

Phadke, K. M. "Some Innovations in RET Theory and Practice". *Rational Living*, 17 (2), 1982 (pp. 25-30).

*Pietsch, W. V. *The Serenity Prayer*. San Francisco: Harper San Francisco, 1993.

Raimy, V. *Misunderstandings of the Self*. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.

Reiss, S., and McNally, R. J. "Expectancy Model of Fear". In S. Reiss and R. R. Bootzin, eds., *Theoretical Issues in Behavior Therapy*. New York: Academic Press, 1985.

*Robin, M. V., and Balter, S. *Performance Anxiety*. Holbrook, Massachusetts: Adams, 1995.

Rogers, C. R. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton-Mifflin, 1961.

*Russel, B. *The Conquest of Happiness*. New York: New American Library, 1950.

Schwartz, Robert. "The Idea of Balance and Integrative Psychotherapy". *Journal of Psychotherapy Integration,* 3, 1993 (pp. 159-181).
*Seligman, M. E. P. *Learned Optimism.* New York: Knopf, 1991.
Silverman, M. S., McCarthy, M., and McGovern, T. "A Review of Outcome Studies of Rational Emotive Therapy from 1982-1989". *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy,* 10 (3), 1992 (pp. 111— 186).
*Simon, J. L. *Good Mood.* LaSalle, Illinois: Open Court, 1993.
Skinner, B. F. *Beyond Freedom and Dignity.* New York: Knopf, 1971.
Spivak, G., Platt, J., and Shure, M. *The Problem-Solving Approach to Adjustment.* San Francisco: Jossey-Bass, 1976.
Taylor, S. E. *Positive Illusions: Creative Self-Deception and the Healthy Mind.* New York: Basic Books, 1990.
*Tillich, P. *The Courage to Be.* New York: Oxford, 1953.
Vernon, A. *Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum for Children.* Champaign, Illinois: Research Press, 1989.
Walen, S., DiGiuseppe, R., and Dryden, W. A. *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy.* New York: Oxford University Press, 1992.
Warren, R., and Zgourides, G. D. *Anxiety Disorders: A Rational-Emotive Perspective.* Des Moines, Iowa: Longwood Division Allyn and Bacon, 1992.
Watson, D., and Tharp, R. *Self-Directed Behavior,* 6th ed. Pacific Grove, California: Brooks/Cole, 1993.
Wiener, D. *Albert Ellis: Passionate Skeptic.* New York: Praeger, 1988.
*Wolfe, J. L. *Assertiveness Training for Women.* Audio cassette. New York: BMA Audio cassettes, 1977.
*Wolfe, J. L. *What to Do When He Has a Headache.* New York: Hyperion, 1992.
*Wolfe, J. L. *Overcoming Low Frustration Tolerance.* Video cassette. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993.
Wolpe, J. *The Practice of Behavior Therapy,* 4th ed. Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon, 1990.
Xenakis, J. L. *Epictetus: Philosopher-Therapist.* The Hague, Netherlands:Martinus Nijhoff, 1969.
Yankura, J., and Dryden, W. A. *Doing RET: Albert Ellis in Action.* New York: Springer, 1990.

Yankura, J., and Dryden, W. *Albert Ellis.* Thousand Oaks, California: Sage, 1994.

Yankura, J., and Dryden, W. *Special Applications of REBT.* New York: Springer, 1997a.

Yankura, J., and Dryden, W. *Using REBT With Common Psychological Disorders.* New York: Springer, 1997b.

*Young, H. S. *Rational Counseling Primer.* New York: Institute for Rational-Emotive Therapy, 1974.

*Zilbergeld, B. *The New Male Sexuality.* New York: Bantam, 1992.

Apie autorių

Dr. Albert Ellis yra daugiau kaip šešiasdešimt penkių knygų autorius, tokių kaip: *Sex Without Guilt, New Approaches to Psychotherapy Technique, How to Control Your Anger Before It Controls You.*

Jis — vienas įtakingiausių, dažniausiai cituojamų psichologų. Nuo 1957 iki 1980 metų JAV ir Kanados mokslininkai savo straipsniuose, spausdinamuose mokslo žurnaluose, jį cituoja žymiai dažniau, negu kitus psichologus apskritai. 1955 metais dr. Ellis sukėlė revoliuciją Amerikos psichoterapijoje, sukurdamas Protingo emocinio elgesio terapiją (Rational Emotive Behavior Therapy — REBT) ir atsisakydamas psichoanalizės. Nuo to laiko jis tobulina kognityvaus elgesio terapiją. Dr. Ellis yra Protingo emocinio elgesio terapijos instituto direktorius. Jis gyvena ir dirba Niujorke.

Ellis, Albert

El-124 Kaip nepasiduoti nerimui ir jį kontroliuoti / Albert Ellis; iš anglų kalbos vertė Regina Bylienė. — Kaunas [i.e. Raudondvaris (Kauno raj.)] : UAB „Dajalita", 2005. — 240 p.

ISBN 9955-576-90-1

Žymus amerikiečių psichologas savo knygoje teigia, kad žmogus gali nejausti streso ir nerimo, išmokęs jiems nepasiduoti. Autorius pateikia neigiamų emocijų nugalėjimo metodus ir sėkmingo gyvenimo „receptus".

UDK 159.94

Albert Ellis
KAIP NEPASIDUOTI NERIMUI IR JĮ KONTROLIUOTI

Iš anglų kalbos vertė *Regina Bylienė*
Dailininkas *Eitautas Marčiukaitis*

15 sp. l. Užsakymas 1645
Išleido UAB „Dajalita", S. Nėries 16-2,
Raudondvaris, Kauno rajonas
Tel. (8-37) 473 806, tel./ faksas (8-37) 473 838
El. p. dajalita@takas.lt
Iš leidyklos pozityvų spausdino
AB „Aušra", Vytauto pr. 23 LT-44352 Kaunas

Gamta mumyse įdiegė ne tik atsargumą ir rūpestį, bet ir nepaprastą nerimą, kuris turėjo ginti nuo stipresnių ir žiaurių gyvūnų bei priešiškai nusiteikusių žmonių. Kad išliktum šių dienų pasaulyje, tokio stipraus nerimo nebereikia, bet prigimtis nepasikeitė. Mes ne tik atsargiai ir rūpestingai reaguojame į tikrus pavojus, bet ir jaučiame per didelį nerimą ir paniką išgalvotiems bei menkiems pavojams.

Taip, vadovaudamiesi dr. Alberto Ellio *Protingo Emocinio Elgesio Terapijos (Rational Emotive Behavior Therapy - REBT)* taisyklėmis, jūs *galite* nepasiduoti nerimui. Galite jį įveikti vos jam prasidėjus, jeigu nepamiršite šio svarbaus fakto: nerimas nėra sąlygojamas aplinkybių ir žmonių. Jį sužadini *tu* ir *tavo* neįgyvendinami norai.

Sveikas nerimas arba susirūpinimo, atsargumo, budrumo jausmai gali būti naudingi, nes taip vengiame pavojų, saugojame gyvybę, atsisakome žalingų įpročių. *Liguistas* nerimas yra visai kitoks: paralyžiuojanti baimė, įkyrus rūpestis, įvairios fobijos neleidžia imtis veiklos, sukeldamos pavojaus įspūdį. Liguistas nerimas visur mato riziką ir kliudo džiaugtis įprasta veikla, bendravimu. Jis verčia jaustis apgailėtinu, žemina ir slopina kūrybingumą.

Vadovaudamasis REBT nurodymais, gali nugalėti paralyžiuojančią nerimo jėgą. Dr. Ellis knygoje pateikia dešimtis pavyzdžių apie sėkmingai išgydytą nerimą, netikrumą, lytinės funkcijos sutrikimus ir socialines fobijas. Čia pateikiama daugiau kaip 200 protingo elgesio taisyklių, padėsiančių sumažinti liguistą nerimą, padidinti sėkmę, malonumą ir laimę.

ISBN 9955-576-90-1

